

Le Livret du Bénévole

*Votre guide pour découvrir
le bénévolat au sein de
l'Association France Alzheimer Nord*



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

59 NORD



ÊTRE BÉNÉVOLE

Le mot bénévole est issu du latin "benevolus", signifiant « bienveillant, dévoué ». Être bénévole, c'est vouloir aider son prochain sans rien attendre en retour, simplement par bonté d'âme.

Mais pourquoi devenir bénévole au final ? Il n'y a pas de bonne raison, seulement la votre.

En France, tout le monde peut devenir bénévole, sans aucune condition, si ce n'est d'avoir du temps à consacrer pour la structure que vous souhaitez intégrer.

Le bénévolat, dans sa forme générale, s'intéresse à de nombreux domaines : social, culture, éducation, santé, sport, environnement, ... Il y en a pour tous les goûts !

Et chez France Alzheimer Nord alors ?



Devenir bénévole au sein de France Alzheimer Nord, c'est vouloir offrir du répit aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, ainsi qu'à leurs aidants. Toutes les personnes volontaires sont les bienvenues chez nous ! Cependant, certaines activités peuvent nécessiter des prérequis. Pour autant, nous avons des activités diverses et variées, accessibles pour tous !



Vous souhaitez nous rejoindre mais êtes un peu mal à l'aise avec les malades ? Pas de souci, nous avons des solutions !

Si vous manquez d'expérience, tous nos bénévoles sont formés et jamais seuls, nous travaillons toujours au minimum en binôme.

Si vous connaissez bien la maladie et souhaitez vous engager, c'est parfait, nous avons ce qu'il vous faut !

Enfin, selon vos disponibilités, nous proposons des activités adaptées, que ce soit une fois par semaine, par mois ou occasionnellement. Nous avons quelque chose pour vous !





Ils témoignent

"Que se passe t'il pour qu'une personne, aussi intelligente soit-elle, soit amenée à "oublier" qui vous êtes ? Ayant "souffert" de ne pouvoir répondre à cette interrogation, parmi tant d'autres, cela m'a convaincu qu'apporter aux aidants les clefs de la compréhension, était le meilleur soutien que je pouvais leur apporter.

Cela représente le socle de mon engagement bénévole.

France Alzheimer Nord m'a donné l'opportunité de le traduire au quotidien"



Roger - Bénévole et ancien aidant

"Ayant été confrontée à la maladie, j'ai voulu m'investir dans cette association. Mon but était d'apporter aux malades et aux accompagnants ce que j'aurai aimé avoir quand je rendais visite à mon grand-père malade. Les ateliers proposés par l'association apportent beaucoup aux malades et aux aidants et cela m'apporte également. La formation était très enrichissante et je trouve ça important de diffuser ce savoir aussi bien aux aidants qu'aux bénévoles. J'aime les valeurs de l'asso et être active pour une si belle cause."



Céline - Nouvelle bénévole



"Infirmière en gériatrie à la retraite, j'ai eu l'occasion d'établir des liens d'aide avec les familles. Mon expérience personnelle, en accompagnant mon père, m'a fait prendre conscience des défis auxquels font face les aidants. C'est ainsi que, dès 2000, j'ai décidé de rejoindre l'association, m'engageant progressivement dans une aventure humaine profondément enrichissante et dont je ne me lasse pas".



**Martine - Bénévole,
ancienne aidante
et ancienne professionnelle de santé**

"Ma mère travaillant chez France Alzheimer Nord depuis un certain temps désormais, j'entends depuis petit les histoires des familles frappées par cette maladie. En grandissant, j'ai pu me rendre compte du manque de soutien dont pouvaient faire part ces familles, avec qui nous sommes obligés d'être fatalistes. Le choix de m'impliquer moi-même dans cette cause m'est ainsi venu assez naturellement. Le plus important face à la maladie d'Alzheimer, c'est d'empêcher les familles touchées de rester seules face à ce fléau."



Paul - Jeune bénévole





Les missions hebdomadaires :

- Halte Animation : atelier de stimulation cognitive pour les aidés sous la forme d'exercices divers de français, de mathématiques, ... tout en gardant un aspect très convivial - Douai ; Aniche ; Cambrai.
- Récré à 2 : activité de sport adapté en binôme aidant / aidé - Dunkerque.

Les missions bi-mensuelles :



- Remue - méninges : activité dédiée aux aidants. Ensembles de jeux centrés sur la mémoire dans un contexte particulièrement convivial - Flines-lez-Raches (Douaisis).
- Haltaz'art : ateliers manuels avec une touche artistique, dédiés aux aidés - Douai.
- Atelier théâtre (en construction) : Séances de théâtres et d'expressions, adaptées, ouvertes à tous (aidants, aidés et/ou en binôme !) - Saint Amand les Eaux.



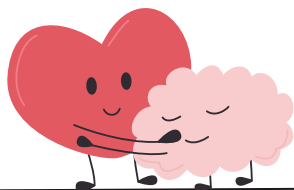


Les missions mensuelles :

- Ateliers de médiations artistiques : Visite d'un musée, axée sur une œuvre ou une exposition, suivie de la création d'une petite œuvre personnelle inspirée de cette expérience. Activité en binôme aidant/aidé - Musée La Piscine de Roubaix ; Musée LAAC Dunkerque ; Musée LAM Villeneuve d'Ascq.
- Café souvenir : Offre aux aidants la possibilité de discuter de ce qu'ils veulent autour d'un café - Somain.
- Z'Âne Attitude : Activité pour binôme aidant/aidé. Après un premier temps de partage commun, aidants et aidés se séparent. Les aidants participent à un groupe de parole* tandis que les aidés interagissent avec les ânes dans le cadre de l'asinothérapie - Frelinghien (proche d'Armentières).

Les missions ponctuelles :

- Séjour vacances départemental : Destiné aux binômes aidants/aidés, une semaine (en général) en pension sur un site dans le département avec planning d'activités défini à l'avance - Tout le département.
- Divers : Quête (une journée dans l'année - Douai), forums (de une à plusieurs journées dans l'année), sensibilisation (de une à plusieurs journées dans l'année), ...





La formation offre aux aidants familiaux qui soutiennent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, ou d'une maladie apparentée, une meilleure compréhension de la maladie. Comme son nom l'indique, elle vise à former les aidants pour qu'ils puissent adapter leurs comportements et accompagner leur proche tout au long de l'évolution de la maladie. De plus, elle permet de découvrir les différentes aides disponibles et favorise les échanges entre aidants partageant des expériences similaires. La formation est animée en binôme psychologue / bénévole, divisée en 4 séances de 03h30 pour un total de 14h00. Sur une année, ce sont environ 10 formations qui ont lieu, réparties sur tout le territoire.

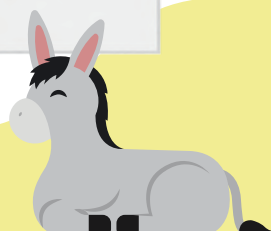
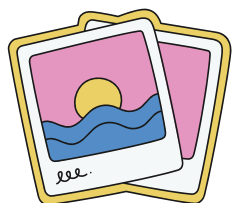
En tant que bénévole, il est indispensable de s'occuper ou de s'être occupé d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer (ou d'une maladie apparentée) pour pouvoir animer ces formations. Cette condition prend en compte la légitimité du vécu de la personne pour pouvoir aiguiller correctement les participants. La théorie ne suffit pas pour comprendre ce que vivent les personnes qui assistent à ces formations.

Les groupes de parole

Les groupes de parole offrent aux aidants un espace de répit. Pendant 2 heures par mois, ils partagent leurs ressentis avec d'autres dans la même situation, sous la supervision d'un psychologue et d'un bénévole. Ces rencontres sont cruciales pour permettre aux aidants de s'exprimer régulièrement face à une maladie en constante progression. Actuellement, cinq groupes se réunissent à Armentières, Douai, Dunkerque, Lille et Socx.

Pour animer ces groupes, il est essentiel qu'un bénévole ait pris soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie similaire. Cette expérience est cruciale pour légitimer le vécu de la personne et orienter efficacement les participants. En effet, seule la pratique permet de pleinement saisir les émotions et les expériences des personnes qui viennent partager leurs ressentis.





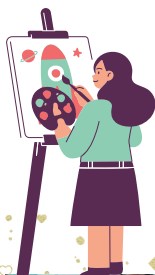
La Z'Âne Attitude
à Frelinghien



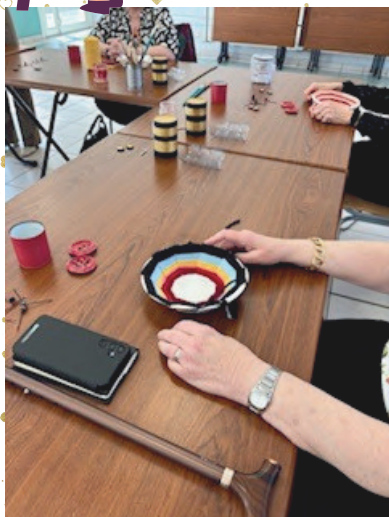
Musée La Piscine - Roubaix



Remue 5 Méninges Flines-lez-Raches



Récré à 2 - Dunkerque



HALTAZ'ARTS DOUAI



Pour plus de renseignements :

Association France Alzheimer Nord

178 rue Giroud

59500 Douai

03 27 80 65 08 / 07 82 22 59 60

contact59@francealzheimer.org

francealzheimer-nord.org



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

59 NORD