

LA GAZETTE

France Alzheimer Rhône

ACTUALITÉS

Le point sur nos activités
et événements

ZOOM SUR

L'isolement relationnel,
une fracture sociale

DOSSIER

France Alzheimer,
une mobilisation sans faille

FOCUS

La formation des aidants,
une action phare

NUMÉRO #44 - MARS 2021



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

69 RHÔNE

SIÈGE À LYON

6 place Carnot 69002 LYON
04 78 42 17 65
alzheimer.rhone@wanadoo.fr



ANTENNE DE VILLEFRANCHE

114 rue de Belleville
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE
06 07 09 00 96
alzheimer69.beaujolaisaone@gmail.com

ANTENNE DE MORNANT

COPAMO Le Clos Fournereau 50 av. du
Pays Mornantais 69440 MORNANT
06 11 17 77 89
fa69.mornant@gmail.com

03

ACTUALITÉS

Le point sur nos activités et évènements

04

ZOOM SUR

L'isolement relationnel, une fracture sociale

06

DOSSIER

France Alzheimer, une mobilisation sans faille

07

FOCUS

La formation des aidants, une action phare



ADHÉSION 2021

ÉDITO Adieu !

Fin mars, je passe le cap de mes 81 ans et pourtant je ne suis pas vacciné, et ce, malgré toutes mes recherches. Il est probable que je serai toujours en attente du vaccin le 30 mars. Nous sommes très nombreux dans ce cas, ce qui est grave. 2021 ne sera donc pas une belle année pour les personnes âgées.

Fin mars, c'est aussi presque la fin de mon mandat de Président de l'association départementale du Rhône qui expire le 14 avril.

J'ai guidé nos actions avec les recommandations de notre Président Joël Jaouen et me suis appuyé sur nos valeurs **Proximité et gratuité, Dignité, Solidarité**. Je vous en ai rendu compte dans notre dernière gazette.

Concernant les places d'hébergement temporaire, pour les personnes âgées, qui sont des outils de retour à domicile de la personne après une période de **fragilité** (santé, hospitalisation...) mais aussi des modalités de l'**offre de répit** aux aidants, nous n'avons pas eu de succès sur ce dernier point.

Face à la pandémie, nous avons tenu bon et su maintenir le lien social avec tous ceux de nos adhérents qui le souhaitaient. A condition que nous les appelions en premier, ils répondaient ensuite présents et nous faisaient part de leurs difficultés. Merci au personnel du secrétariat et aux psychologues qui confortaient le lien. Le 4 mars 2020, nous suspendions nos Cafés Mémoire, et ils le sont encore, mais, la plupart des participants à ces Cafés sont toujours en lien avec le réseau France Alzheimer.

La lutte contre la pandémie a été révélatrice de la nécessité de ne pas laisser nos adhérents isolés et de **créer et ou maintenir le lien social** et, si pour certains l'obligation de payer une cotisation constitue un élément de maintien dans l'isolement, nous ne pouvons pas l'admettre et les laisser à l'écart.

Les prochaines années seront celles de **la longévité de la vie**, de l'avancement continu en âge, de l'incidence de la maladie d'Alzheimer, de l'accroissement de l'âge des aidants et de la mise en place d'actions de prévention à leur égard.

Nous renforçons nos actions en 2021 avec l'application ExoStim et sa tablette, les visites à domicile, les nouvelles Haltes Relais, les ateliers de prévention cognitive pour les anciens aidants, et aussi notre présence dans de nouvelles villes comme Décines, Bron, Vénissieux et Pont-Evêque. Les prochaines années nécessiteront aussi l'aide de nouveaux bénévoles. Je vous quitte pour le bord de l'océan et ses marais salants, mais vous êtes tous et déjà présents dans "Mes Mémoires d'Outre-tombe".

Je vous aime.



BERNARD ROMBEAUT
Président de France Alzheimer Rhône



Remerciements à Aldina Mujkanovic pour son travail sur la Gazette.

Numéro 44 - Mars 2021 - Gratuit. La Gazette est destinée à tous les adhérents de l'association.

Édité par France Alzheimer Rhône, 6 place Carnot 69002 Lyon - 04 78 42 17 65 - www.francealzheimer.org/rhone/

Directeur de la publication & rédaction : Bernard Rombeaut. Graphisme : Aldina Mujkanovic.

Imprimé par : image & impression 14, rue Godefroy - 69006 Lyon

Une nouvelle permanence psychologique à Décines-Charpieu un jeudi soir par mois

Les entretiens individuels répondent à un besoin de parler de façon privilégiée avec un psychologue spécialement formé à la maladie d'Alzheimer, pour accompagner les décisions importantes et aider les familles à traverser les situations de crise. **Inscription obligatoire au 04 78 42 17 65.**

Notre antenne de Villefranche-sur-Saône ouvre une permanence deux mercredis après-midi par mois

Contactez notre antenne à Villefranche au 06 07 09 00 96.

L'adhésion annuelle à notre association est passée à 20€

Elle était à 35€ auparavant.

L'Assemblée Générale France Alzheimer Rhône aura lieu le 14 avril 2020 à 14h

En raison du contexte sanitaire actuel **notre AG se tiendra probablement à distance.**

Une application de stimulation cognitive pour les aidants et anciens aidants

Nos psychologues se sont formés à l'application sur tablette de stimulation cognitive **ExoStim**. Nous l'utilisons désormais dans le cadre de nos activités à destination aidants et anciens aidants. **N'hésitez pas à solliciter nos psychologues pour qu'ils puissent vous en faire bénéficier.** C'est très ludique !

Digit'Alz le 16 mars à 18h

La Fondation Recherche Alzheimer lance un nouveau rendez-vous en ligne, ouvert à tous, sur le thème "**Quand Alzheimer touche les jeunes !**".

Web-conférence le 23 mars sur "L'isolement des seniors : repérage et actions"

Nous participerons à cette web-conférence et **notre intervention portera sur les actions mises en place par notre association pour contribuer à rompre l'isolement social.**



La Métropole Aidante fête sa première bougie

En France, près de **8,3 millions de personnes prennent soin d'un proche âgé, malade ou en situation de handicap**, consacrant des dizaines d'heures par semaine. Sur le territoire, elles sont près de 165 000 à être identifiées comme telles. Conscients du rôle indispensable que les aidants jouent auprès de leur entourage et de l'importance de les soutenir dans leur quotidien, les acteurs du territoire, la Fondation France Répit, la Métropole de Lyon, l'ARS et le groupe Apicil ont lancé la démarche "Métropole aidante". **Cette plateforme unique en France dont France Alzheimer est aussi à l'initiative et que Eric Lafond, trésorier de notre association préside** permet depuis plus d'un an, à travers la mobilisation d'un collectif de près de 130 acteurs associatifs et privés, de faciliter l'accès aux différents dispositifs de répit et d'accompagnements qui existent sur le territoire. La démarche a pour objectif de créer un dispositif coordonné d'information, d'orientation et d'accompagnement des proches aidants. Lieu d'accueil 292 rue Vendôme 69003 Lyon. www.metropole-aidante.fr

La semaine du cerveau du 15 au 21 mars 2021

Nous profitons de la Semaine du Cerveau pour vous parler de l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière. Le fonctionnement du cerveau aussi prodigieux soit-il risque à tout moment d'être perturbé par des pathologies pouvant provoquer handicap, perte d'autonomie ou dépendance totale. En Europe, **1 personne sur 8 est touchée par une maladie du cerveau.** 900 000 personnes sont touchées par la maladie d'Alzheimer en France. Les maladies du cerveau ont des conséquences personnelles familiales et sociales souvent dramatiques... L'ICM est un centre de recherche de dimension internationale réunissant malades, médecins et chercheurs avec pour ambition de passer plus vite de la recherche fondamentale à la recherche clinique, mettre au point des traitements efficaces pour guérir et des outils diagnostiques toujours plus affinés. Dans le cadre de cette semaine spéciale, de nombreuses conférences sont prévues sur la recherche dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, les maladies jeunes, les innovations thérapeutiques... Programme complet sur www.semaineducerveau.fr

Silver Fourchette Appel à témoignages

Silver Fourchette est un programme de prévention qui sensibilise les plus +60 ans aux bienfaits d'une alimentation équilibrée. Afin de donner la parole aux aidants sur ce travail quotidien et les difficultés qui peuvent en découler, Silver Fourchette cherche un aidant (et si possible son aidé) pour témoigner de ce que représente pour eux l'alimentation au quotidien.

Vous êtes intéressés ? Contactez Lucile Vigouroux au 07 50 64 03 71 ou lucile.vigouroux@groupe-sos.org

LA NÉCESSITÉ D'ENTREtenir LE LIEN

L'isolement relationnel, une fracture sociale



Phénomène contemporain, la solitude affecte les seniors dans leur vie en société. De nombreux obstacles entravent les relations humaines quand on vieillit. **Pourtant, lutter contre la solitude est crucial dans la protection de la santé des personnes âgées et le bien vieillir.**

L'isolement social se caractérise comme *"la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger**"*.

Selon une étude des Petits Frères des Pauvres de 2017, **un senior sur 4 vit seul** et l'isolement touche surtout les personnes en ville. Pour ces personnes fragiles, il est difficile de maintenir les contacts avec leurs enfants, leur famille ou encore avec leurs amis, et de participer à des activités en club ou association. Un nombre réduit de contacts nuit à la qualité des relations : **39% des plus de 75 ans déclarent n'avoir personne avec qui parler de sujets personnels.**

En cause : **la perte d'un conjoint est le véritable déclencheur de la solitude pour 78% des seniors** interrogés. La dépendance rend plus difficile les sorties pour s'adonner à des activités autrefois pratiquées, et sonne la fin de nouvelles rencontres. Peur de déranger ses proches, éloignement géographique de la famille et des amis, espacement des visites, la perte d'autonomie renforce leur isolement et le repli sur soi.

La précarité renforce également l'isolement : plus les revenus sont modestes, moins les personnes isolées ont de contacts avec les commerçants et services de proximité qui disparaissent en milieu rural. Les femmes sont notamment concernées, avec des retraites plus faibles.

L'isolement social entraîne une perte d'identité et d'égalité dans la société. Celui qui reste seul se sent banni. Il doit se battre contre l'a priori social et le sentiment qu'il mérite ce rejet.

En renforçant le lien social grâce à la famille, aux amis et aux cercles de proximité (commerces, services, associations), on lutte contre l'isolement et on favorise de meilleures conditions de santé pour bien vieillir. Les personnes qui arrivent à cultiver un lien social sont moins stressées, avec une tension artérielle moins élevée, un système immunitaire plus fort et une meilleure santé mentale. **Les relations qu'on entretient avec les autres tout au long de la vie ont donc un impact positif sur la santé et contribuent à l'allongement de l'espérance de vie**.** La période de 79 à 83 ans qui correspond à l'entrée dans la dépendance, peut coïncider de façon aigüe avec la problématique de l'isolement social. Il est alors d'autant plus important, pour bien vieillir, d'entretenir ces relations à un âge avancé.

**Définition du Conseil Economique, Social et Environnemental*

***étude de l'Université de Chapel Hill en Caroline du Nord*

COMMENT MAINTENIR LE LIEN SOCIAL *en période de pandémie mondiale ?*

La crise sanitaire et les confinements ont contribué à isoler les plus fragiles et à faire passer le lien social, bien qu'essentiel, en second plan.

*France Alzheimer
contribue à rompre
l'isolement*

Notre association sait à quel point l'isolement social des aidants et des aidés est difficile. En ce sens, nous nous mobilisons afin de poursuivre les entretiens téléphoniques, les psychothérapies de soutien et le maximum d'activités.

Nos **ateliers de mobilisation cognitive** permettent aux aidés de ne pas perdre pied et de continuer à travailler sur leurs capacités cognitives.

Nos **groupes de parole** participent à la création du lien social, et permet aux aidants de se retrouver pour échanger sur des problématiques communes.

Nos **séjours vacances** permettent quant à eux ont pour vocation de réunir l'aidant et l'aidé afin de sortir du quotidien et profiter ensemble de vraies vacances.

L'Union France Alzheimer et maladies apparentées a lancé un appel à projet pour accompagner les familles les plus isolées avec la **mise en place de Haltes Relais toutes les semaines. Nous ouvrirons courant 2021 deux haltes-relais à Francheville et Pierre-Bénite.**

L'Union nationale a également lancé un dispositif de **visites à domicile par nos bénévoles formés** pour intervenir dans les familles les plus éloignées afin de créer un lien de confiance, identifier avec elles leurs besoins et leur apporter des informations utiles.

Ne restez pas seul(e) face à la maladie, nous sommes là pour vous accompagner.

Contactez-nous au 04 78 42 17 65 ou sur alzheimer.rhone@wanadoo.fr



FRANCE ALZHEIMER RHÔNE

une mobilisation sans faille



Comme nous en parlions dans le numéro précédent (Gazette #43), afin de vous soutenir nous avons mis en place une ligne d'écoute pendant les deux confinements. En parallèle, nous avons continué à accompagner les familles, notamment celle des Cafés Mémoire de Saint-Priest, Sainte-Foy-lès-Lyon, Monchat ainsi que les participants de l'atelier de mobilisation cognitive de l'Arbresle. **En tout, depuis mars 2020, c'est plus de 880 appels qui ont été passés par Sorayia Bouakhaz, assistante coordinatrice.**

Les familles remercient notre association de les soutenir fidèlement, chaque semaine depuis le début de cette pandémie.

Al'unanimité, le premier mot des familles était "merci".

Ils nous ont fait part de leurs **souffrances, de la peur de voir notre pays à l'arrêt, de la peur de perdre contact, ne plus voir, ni toucher leurs proches.** Ils nous ont confié la difficulté des visites au compte-gouttes à travers un plexiglas. Lors des échanges téléphoniques, les familles nous ont parlé de leurs **frustrations, leur tristesse et même leur colère de ne pas pouvoir être aux côtés de leurs aidés.** Pour pallier à ces moments difficiles, nous les avons orientés vers nos psychologues afin de **débuter une psychothérapie de soutien gratuite.**

Certaines familles ont également rencontré des **difficultés administratives** importantes comme la demande d'APA, le reste à charge des familles souvent trop lourd, les demandes d'hébergements temporaires mais aussi le changement incessant de prestataires de service... Nous avons pu les orienter vers les organismes compétents en la matière en fonction de leur lieu de résidence : Centre Communal Action Sociale (CCAS), les Maisons de la Métropole pour les Solidarités mais aussi la plateforme ViaTrajectoire.

D'autres familles encore ont assisté impuissantes au départ de leur proche et ont vécu le deuil comme un abandon. Nous avons mis en place depuis la fin du premier confinement un **groupe de parole** pour les personnes endeuillées, dans nos locaux à Lyon 2 avec la psychologue gérontologue Elisabeth Marcenac, afin de vous soutenir dans cette épreuve.

Participez à cet atelier au 04 78 42 17 65 ou sur alzheimer.rhone@wanadoo.fr



Sorayia Bouakhaz
Assistante Coordinatrice

LA FORMATION DES AIDANTS, *une action phare*

Tout au long de l'année, nous nous sommes mobilisés pour effectuer un suivi et appeler les familles désireuses de participer à cette formation, longtemps bloquée par les confinements et les mesures sanitaires. Depuis fin 2020, nous avons repris la formation des aidants en sollicitant toutes les personnes restées en attente, et **nous sommes désormais prêts pour accompagner de nouvelles familles.**

La formation des aidants qu'est ce que c'est ?

Vous accompagnez au quotidien un proche touché par la maladie d'Alzheimer ? **Nous vous proposons une formation gratuite !** Depuis 10 ans, la formation des aidants fait partie des actions phares menées par France Alzheimer. Organisée en 5 à 7 modules de 2 heures, elle permet de **mieux appréhender ce rôle soudain d'aidant et mieux comprendre la maladie d'Alzheimer.**

Quel sont ses bénéfices ?

Animée par un psychologue et un bénévole formés, cette formation vous permettra de :

- Comprendre les mécanismes de la maladie ;
- Appréhender les éventuels difficultés que pourraient rencontrer les familles ;
- Mieux évaluer ses possibilités et savoir reconnaître ses limites ;
- Connaître les aides dont on peut bénéficier ;
- Adapter ses attitudes pour maintenir une relation d'échange ;
- Trouver du soutien et partager vos expériences.

Qui peut en bénéficier ?

Tout aidant non professionnel qui accompagne régulièrement une personne malade, vivant avec ou non, et sans percevoir de rémunération.

Où se déroule cette formation ?

Nous avons des formations à **plusieurs endroits** : à la Métropole Aidante, à Polydom, dans notre siège 6 place Carnot mais aussi à Villefranche-sur-Saône, Villeurbanne et bientôt pour la première fois à Mornant !

Comment intégrer cette formation ?

Ne restez pas seul(e), et inscrivez-vous 04 78 42 17 65 ou sur alzheimer.rhone@wanadoo.fr ! En amont de la formation des aidants, l'**entretien préalable par téléphone** est l'étape clé pour intégrer la formation. Gratuit, mené par un psychologue, il permet de faire connaissance, de personnaliser la formation en fonction des besoins ressentis, d'en faciliter l'animation et de créer un lien de confiance entre le psychologue et l'aidant.





SÉJOURS VACANCES

France Alzheimer vous propose des moments de partage !

*Pour tout renseignement, rendez-vous
sur le site de l'association www.francealzheimer.org
ou par téléphone au 01 42 97 53 51*

Avec le soutien de :

AG2R LA MONDIALE

B2V
GRUPE
Rédaction Prospective

CCAS
www.ccas.fr

CNRAFL
Le service de l'habitat
Le service de l'énergie

ircantec
Le réseau de complémentarité publique

KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

FRANCE
ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES

Vous aider à toujours profiter de la vie !

Imprimé avec le soutien de :

fondation
ROGER DE SPOELBERCH

FG



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
69 RHÔNE

6 Place Carnot - 69002 Lyon - 04 78 42 17 65

alzheimer.rhone@wanadoo.fr

Antenne de Villefranche : 06 07 09 00 96

Antenne de Mornant : fa69.mornant@gmail.com

- Soutenez nos actions au service des malades et de leurs familles.
- Contribuez à une meilleure représentation de ces familles touchées par la maladie d'Alzheimer auprès des pouvoirs publics.
- Faites un geste important de solidarité.
- Vous recevrez le journal trimestriel Contact.
- Vous pourrez bénéficier d'un soutien psychologique adapté.
- Vous pourrez profiter des séjours vacances organisés par France Alzheimer.
- Vous serez informé périodiquement de nos activités ainsi que des manifestations que nous organisons dans le département via notre Gazette trimestrielle.
- Vous soutenez la recherche.

Votre cotisation est valable sur l'année 2021. Votre carte d'adhérent vous sera envoyée directement par l'Union Nationale France Alzheimer.



Associations loi 1901—Siret 394 231 278 00034
Membre de l'union nationale des associations France Alzheimer et maladies apparentées, reconnue d'utilité publique. Membre de la Charte Don en Confiance.

BULLETIN D'ADHÉSION ANNÉE 2021



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
69 RHÔNE

J'adhère à France Alzheimer Rhône
(8€ seront reversés à l'UNFA)

20€

J'apporte mon soutien à FA Rhône
par un DON de

.....€

Règlement par Chèque à l'ordre de France Alzheimer Rhône

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Téléphone :/...../...../...../.....

Email :

Date :/...../.....

Je souhaite recevoir par mail la Gazette de France Alzheimer Rhône

MIEUX VOUS CONNAITRE POUR MIEUX VOUS AIDER

Avez-vous un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée ? oui non

Cette personne est mon/ma :

Son année de naissance :

Elle vit : à domicile en institution

En application de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des informations vous concernant, en vous adressant à notre association. Les dons et cotisations sont déductibles des impôts sur le revenu à hauteur de 66% dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Un reçu fiscal vous sera adressé.