

LA LETTRE S'ENVOLE

N°21 – le 8 avril 2022



11 Place du Calvaire
30320 Marguerittes

04 66 21 03 09
09 77 66 47 91

Messagerie :
alzheimer.gard@wanadoo.fr

Site internet :
www.francealzheimer-gard.org

SOMMAIRE

Editorial

Agenda

Retour sur les actions de l'association

Dossier : la parole à deux intervenantes

Actualité de l'Union France Alzheimer

Paroles d'aidants

EDITORIAL

Notre journal arrive au N°21 et peut s'honorer d'une ancienneté de 7 ans depuis sa création avec la rédaction de 3 numéros par an.

Sa publication a marqué une pause depuis 6 mois car sa réalisation nécessite de la motivation, de l'énergie et du temps pour collecter les informations, rédiger les textes et faire la mise en page.

Dans l'idéal, ce journal devrait être le résultat d'un travail collectif, qui est difficile à mettre en place faute de volontaires. Depuis plusieurs années, *La Lettre s'envole* est réalisée par une seule personne, qui souhaite actuellement être épaulée.

Je fais donc appel à des adhérents, bénévoles ou intervenants pour proposer des idées, des informations et des textes ainsi qu'à des volontaires pour assurer la rédaction, mise en page et relecture. Il serait également temps de la « rafraîchir », de la « relooker » pour lui donner peau neuve.

Merci d'avance aux personnes qui vont réagir. J'accueillerai toutes les bonnes volontés.

« Seul on va plus vite mais ensemble, on va plus loin »
dit un proverbe africain.

*Denise Strubel,
Vice-présidente France Alzheimer Gard*

LA LETTRE S'ENVOLE

N°21 – le 8 avril 2022

AGENDA

Les actions collectives habituelles

Le calendrier précis des diverses actions de France Alzheimer Gard est en perpétuel ajustement au siège de l'association sous la houlette de notre secrétaire Mme Cécile Bresson.

Elle peut vous communiquer par téléphone les dates des prochaines actions collectives :

- formations des aidants
- groupes de parole des aidants
- programme « *Vivre avec la maladie* » pour les personnes malades : 3 groupes sont prévus à Aimargues, Marguerittes et St Hilaire de Bretmas

N'hésitez pas à vous renseigner.

La halte relai de Marguerittes

Elle accueille des personnes malades **tous les jeudis après-midi** avec une ancienne aide soignante et une bénévole, qui organisent des activités pour 4-6 personnes malades dans une ambiance chaleureuse.

Les cafés mémoire

Animés par une psychologue et un bénévole, ils se tiennent régulièrement à :

- Aimargues au café « Le France » à 9H le 8/4, 13/5 et 17/6
- Grau du Roi au Bar « Le modern » à 15H le 19/4, 24/5 et 21/6
- Marguerittes au salon de thé La Parenthèse à 9H30 le 5/4, 17/5 et 14/6.

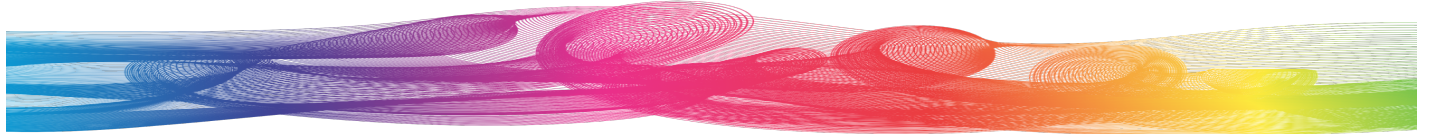
Les prochaines sorties « Art et culture »

Elles sont préparées et organisées également par notre secrétaire et une bénévole et laissent toujours d'excellents souvenirs aux participants, aidants et personnes malades.

Voici les 4 sorties prochaines qui ont été programmées et auxquelles vous pouvez vous inscrire :



LA LETTRE S'ENVOLE



N°21 – le 8 avril 2022

Nouvelles activités en groupe

L'association fait appel depuis peu à deux nouvelles intervenantes pour animer de nouveaux ateliers en petits groupes :

- une sophrologue, Mme Bernadette Roumieux, qui anime un groupe de sophrologie pour des aidants et des personnes malades à Nîmes.

Prochaines dates : les 1, 8, 15 et 22 avril, puis 13 et 20 mai 8/4, puis 3 juin.

Un 2^e groupe sera mis en place à Marguerittes dès qu'il sera constitué.

- une arthérapeute, Mme Delphine Molines, qui intervient pour un petit groupe de personnes malades un mardi après-midi toutes les 2 semaines à Marguerittes.

Elles vous présentent leur action en pages 4 et 5.

Les actions individuelles

Des entretiens individuels lors d'une situation difficile pour un aidant, peuvent être programmés avec l'une de nos psychologues par l'intermédiaire de notre secrétaire.

Il en est de même pour le programme de prise en charge spécifique de malade jeune à domicile par une psychologue et un bénévole.

RETOUR SUR LES ACTIONS DE FRANCE ALZHEIMER GARD

Les formations des aidants

C'est toujours l'action phare de l'association, qui permet aux aidants de mieux « s'armer » pour mieux accompagner leur personne malade.

Malgré un contexte difficile nous avons réalisé 24 formations en binôme au cours de l'année 2021 avec chacune 5 à 8 aidants. Nous sommes ainsi l'association France Alzheimer départementale qui en a fait le plus. Soyons en fiers et un grand merci aux psychologues et aux bénévoles qui les animent.

Le recrutement de nouveaux bénévoles

Au cours des derniers mois nous avons pu former et commencer à intégrer dans les actions habituelles et dans des actions innovantes, 8 nouveaux bénévoles. Trois d'entre eux ont commencé à participer aux actions.

Nous sommes heureux de les accueillir et espérons que ce bénévolat leur apporte le sentiment d'être utiles aux personnes qui s'adressent à l'association.

De nouveaux projets peuvent être envisagés. Toute idée nouvelle est bienvenue.

Les sorties « Art et Culture »

Le 9 février, un groupe de personnes malades, d'aidants et de bénévoles ont visité le parc ornithologique de Camargue. En voici quelques photos souvenirs.



Le RGPD

Un sigle de plus

Comme toute association, France Alzheimer Gard doit appliquer le règlement général de protection des données (RGPD) afin de protéger la saisie et le stockage des données concernant les adhérents et les donateurs. Aussi, **votre consentement est sollicité par écrit** à toute adhésion ou lors du renouvellement de votre adhésion (bulletin page 7).

Nous sommes également en train de supprimer les archives papier avec la numérisation des documents et leur stockage sur des supports plus sécurisés. Des

LA LETTRE S'ENVOLE

N°21 – le 8 avril 2022

procédures spécifiques ont été rédigées sur la durée des stockages.

Selon la loi, tout adhérent et donateur peut à tout instant demander à connaître les données personnelles gardées par l'association le concernant et demander leur suppression.

LES ACTIONS AVEC NOS PARTENAIRES

CODES 30

Nous avons développé depuis plusieurs années un partenariat avec le **Comité départemental de l'éducation à la santé (CODES)** du Gard, qui met à notre disposition une salle pour certaines de nos actions en groupe et dispose d'une importante documentation sur tous les sujets ayant trait à la santé.

De plus, le CODES 30 se tourne aujourd'hui tout particulièrement vers les aidants de tout âge, auxquels il dédie un journal numérique, qui est une mine d'or en informations et ressources : *L'info des aidants*, traite de l'actualité des proches aidants dans le Gard et des dynamiques territoriales de soutien qui se multiplient.

Le sommaire comporte pour chaque numéro les rubriques suivantes :

- dossier « Echanger et être accompagné »
- actualités
- événements
- outils et ressources

Pour s'inscrire à cette newsletter : envoyez un mail à aidants@codes30.org.

Comité Départemental d'Education pour la Santé

15 rue Sainte Anne - 30900 Nîmes

Tel : 04 66 21 10 11 E-mail : contact@codes30.org

Site Internet : www.codes30.org

VIVADOM

Un projet de halte répit « *Le temps d'une pause* » a été élaboré par l'association Vivadom, (devenue maintenant Amaelles), auquel France Alzheimer Gard va collaborer.

Une auxiliaire de vie de Amaelles et une bénévole France Alzheimer vont accueillir pendant 3H, le temps d'une après-midi par semaine, des personnes malades dans 3 villages : Caissargues (début le 28 mars) Cavéirac en avril et probablement Bouillargues.

Cette action est gratuite pour les personnes accueillies car le financement est assuré par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Gard et par Malakoff Humanis.

Pour tout renseignement appeler au 06 27 55 44 84.



créons
ensemble
des jours
heureux

Offrir du temps à ceux qui donnent de leur temps

Qu'est-ce qu'une halte répit ?

La halte répit permet aux aidants de confier leur proche à une équipe spécialisée afin de s'autoriser un peu de temps pour eux.

C'est un lieu d'accueil **non médicalisé** qui propose des activités variées et adaptées aux personnes souffrant de maladies neuro-évolutives (maladie d'Alzheimer ou apparentée), de troubles cognitifs **dans le respect** des possibilités et envies de chacun,

À **Caissargues** tous les **lundis de 14h à 17h**

Comment
bénéficier du
dispositif ?

Contactez la plateforme de répit Amaelles Vivadom :
06 27 55 44 84 ou par mél : a.fournel@vivadom.net

Tous nos services sur amaelles.org



CD 30

Afin de préparer le nouveau **Schéma Départemental des Solidarités Sociales 2022-2027**, le Conseil Départemental du Gard a lancé une grande concertation publique pour recueillir l'avis et les propositions des citoyens dans le champ de l'action

LA LETTRE S'ENVOLE

N°21 – le 8 avril 2022

sociale.

Nous vous invitons à y participer en répondant à 3 enquêtes sur :

- mieux vous accompagner
- mieux répondre à vos besoins
- mieux vous associer

L'enjeu est important car votre avis permettra de déterminer les priorités pour les 5 années à venir dans le champ social. Tout un volet concerne les aidants. Vous avez aussi la possibilité d'y déposer vos idées pour un « Gard plus solidaire » dans la « boîte à idées ».

La plateforme sera ouverte de février à fin avril 2022 à l'adresse suivante :
<https://concertation-legardsolidaire.gard.fr/>

DOSSIER : LA PAROLE A NOS NOUVELLES INTERVENANTES

Nous avons le plaisir de donner la parole aux deux nouvelles intervenantes de l'association pour présenter leur activité. Nous les en remercions vivement.

Quelle place pour la Sophrologie dans l'accompagnement des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ?



France Alzheimer Gard propose des séances de sophrologie pour soutenir de manière positive le patient et son entourage.

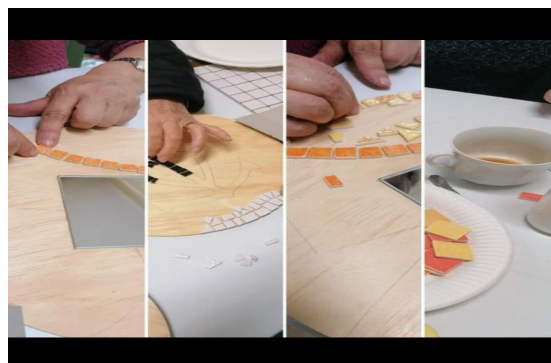
Cette méthode ne se substitue en aucun cas au suivi thérapeutique.

La **Sophrologie** aide la personne à améliorer sa qualité de vie au quotidien en :

- Accompagnant son état émotionnel grâce à la relaxation qui induit la détente et favorise une meilleure régulation de l'humeur.
- Stimulant sa capacité de concentration et ainsi permet de mieux se connecter dans l'accomplissement des tâches quotidiennes.
- Exerçant sa capacité de visualisation pour renforcer la présence du positif.
- Travaillant la conscience du schéma corporel afin d'atténuer ses difficultés.

La Sophrologie participe à retrouver un état de mieux-être. Elle est une aide précieuse pour les aidants souvent confrontés au surmenage en favorisant l'apaisement des tensions physiques et psychologiques.
Bernadette Roumieux

La médiation artistique



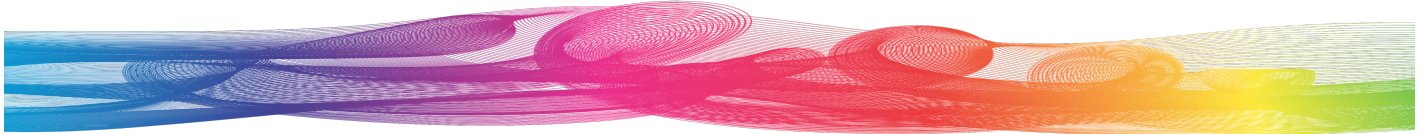
Les propositions de médiations artistiques au sein de France Alzheimer Gard ont pour vocation de proposer aux malades et aux aidants qui le souhaitent, une respiration créative le temps d'un atelier.

Loin de toute performance artistique, ces ateliers ne requièrent aucun savoir-faire particulier et ont pour vocation principale de libérer les tensions émotionnelles aussi bien pour les malades que pour les aidants.

L'objet créé lors de la séance n'est qu'un prétexte à la création d'un lien à l'autre, à l'expression de certaines difficultés rencontrées, à la rupture d'un isolement social pour certains, ou parfois simplement une occasion de partir à la découverte des ressources créatives que chacun possède.

La créativité étant au cœur des propositions, elle est envisagée comme une source de possible apaisement

LA LETTRE S'ENVOLE



N°21 – le 8 avril 2022

intérieur, ainsi durant la séance elle peut prendre le pas sur les difficultés rencontrées au quotidien.

Il n'y a pas nécessairement de continuité d'une séance à l'autre, l'idée étant d'accueillir les participants dans l'ici et maintenant sans attente particulière.

Lors des médiations, les propositions sont très variées, les malades et leurs proches peuvent ainsi découvrir et explorer leur créativité à travers par exemple; la peinture, l'aquarelle, le mixed media (mélange de techniques artistiques), la mosaïque, l'argile, le photo montage.

Ces médiations, proposées par **Delphine Molines**, artiste, art-thérapeute certifiée RNCP et médiatrice artistique, ont lieu un jeudi sur deux, pendant 2 heures au siège de FA Gard, 11 place du Calvaire à Marguerittes (30320).

ACTUALITE DE L'UNION FRANCE ALZHEIMER : LE PLAIDOYER POLITIQUE

L'Union France Alzheimer se mobilise dans cette période électorale, pour sensibiliser les candidats aux présidentielles, puis les candidats à la députation, sur ce que vivent les 1 200 000 malades actuels en France, atteints de maladie d'Alzheimer ou d'une affection apparentée et leurs proches aidants.

Le mot d'ordre de cette campagne est :

« Alzheimer a disparu des ambitions politiques mais pas de nos vies »



Outre la rencontre avec les candidats aux présidentielles ou leurs proches collaborateurs, elle a créé un site dédié à la campagne de France Alzheimer et maladies apparentées pour l'élection présidentielle www.alzheimeradisparu.fr articulé autour de 3 axes principaux :

- la consultation citoyenne autour des 6 grandes thématiques du plaidoyer de l'association et 29 propositions sur lesquelles le grand public pourra voter
- le bilan des 5 dernières années de mobilisation de

France Alzheimer et d'actions publiques autour des grands enjeux relatifs à la lutte contre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.
- l'interpellation des principaux candidats à l'élection présidentielle.

Nous vous invitons à consulter le site, découvrir la vidéo d'interpellation, faire connaître le site et surtout réagir pour partager la mobilisation de l'association.

France Alzheimer veut en effet **faire de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées un enjeu majeur de santé publique, une priorité du prochain quinquennat.**

PAROLES D'AIDANTS

L'aidant Alzheimer

Aider une personne
Atteinte d'Alzheimer
Demande qu'on se donne
Pour la rendre légère.
Ces malades éperdus,
L'esprit amenuisé,
Ne reconnaissent plus
Leurs proches affectionnés.
Il faut bien écouter
Leur esprit qui chavire
Et les accompagner
Sans trop les contredire.
Si leur cerveau de cire
Peine à se libérer
Leur refusant un rire
L'aidant va consoler.
Il faut que la parole
Soit très douce et gentille,
Pour que la tête folle
Ne parte pas en vrille.
L'aidant a du mérite
D'assister ces pauvrets
Que la mémoire quitte,
A petits pas feutrés.

Line Noël

LA LETTRE S'ENVOLE

N°21 – le 8 avril 2022

Je l'appelle « Mon cœur »

*Aucun autre mot ne pourrait te décrire, te convenir.
Quand tu es là, mon cœur, le monde resplendit.
Quelques instants après, tu pars dans tes pensées*

*D'où je me sens si éloignée car je en peux te rejoindre.
D'un coup je te sens seul et c'est mon cœur qui saigne.*

Anne Marie Boljac

Bulletin d'adhésion et /ou don 2021	
FRANCE ALZHEIMER GARD, 11 Place du Calvaire, 30320 MARGUERITTES	
 Adhésion en qualité de membre <i>Ouvrant droit à déduction fiscale</i> Cotisation annuelle : 34€ Don : € Total :€ Chèque à l'ordre de : France Alzheimer Gard Date et signature :	Nom et Prénom : Adresse : Code Postal : Ville : Téléphone : Adresse mail : Souhaite recevoir : ☐ « Contact » ☐ « La lettre s'envole » En application de l'article 238 bis du Code Général des Impôts (décret 1989), le montant du reçu que nous vous en voyons correspond au montant de votre cotisation, en sachant que 8€ sont reversés à France Alzheimer représentant la part des services rendus par l'Association (services autres que soutien moral).
⇒ Tourner SVP pour la signature du consentement	

Recueil de consentement pour le traitement des données personnelles	
Application du règlement général sur la protection des données (RGPD) loi du 25 mai 2018	
Finalité du consentement : en vous inscrivant, vous acceptez que notre association départementale FA30 mémorise et utilise vos données personnelles collectées dans le formulaire pour améliorer vos interactions avec nos services : communiquer pour vous informer des dernières actualités, des actions et des appels aux dons. D'autre part vos données pourront être exploitées dans le cadre d'un intérêt légitime ou d'une obligation légale.	
Destination des données : en dehors de l'Union Nationale des Associations France Alzheimer, l'association départementale FA30 ne transmettra pas, ne vendra pas, ne louera pas ou n'échangera pas vos données collectées dans ce cadre avec une quelconque organisation ou entité à moins que vous n'en ayez été informé(e) au préalable et que vous ayez explicitement donné votre consentement.	
Durée de conservation de vos données : vos données à caractère personnel sont uniquement conservées pendant la durée de votre adhésion. A l'expiration de votre adhésion elles sont effacées, sous réserve de l'application d'autres lois en vigueur. De plus vous pouvez retirer votre consentement à tout moment par courrier postal ou électronique.	
Date et signature	⇒ Tourner SVP