

**Premiers Bols d'Air**  
**et poursuite des activités sur Zoom**

7 rue de la Gare  
74000 ANNECY  
Tél.: 04 50 51 49 14  
association@alzheimer74.org

À toutes et à tous,  
Nous préparons notre Assemblée Générale que nous devrions plus probablement réalisée par courrier. Il nous faudra encore attendre un peu pour se retrouver en « vrai »...

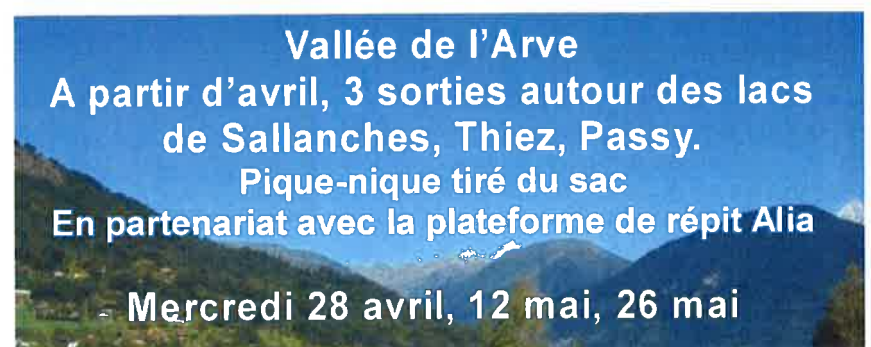
Dans cette organisation, nous prévoyons les élections de nouveaux membres pour intégrer notre Conseil d'administration. Si vous êtes motivés pour vous investir pour quelques réunions annuelles et suivre la vie et les activités de notre association, alors n'hésitez pas à nous rejoindre. La seule condition étant d'accompagner ou d'avoir accompagné un proche atteint de la Maladie d'Alzheimer ou Maladies apparentées. Si vous souhaitez plus d'information, appelez l'Association. Deuxième événement important dans la vie de l'Association, la journée mondiale de la Maladie d'Alzheimer, le 21 Septembre, qui cette année sera placée sous le signe de la nature: arbres, semences... Cette journée devrait permettre des rencontres, nous l'espérons et avons envie de croire à cette possibilité, oui, croyons y très fort....

Nous vous informerons de la préparation et de la réalisation de cette journée, pour vous y associer nombreux.

En attendant ces événements, vivons au mieux la renaissance du printemps, à toutes et à tous, espérance et confiance pour des jours meilleurs.

Danielle BURTE LAVOREL  
Présidente.

**Premiers Bols d'Air avec vous!**  
**Annecy, Thonon, Vallée de l'Arve**



Inscriptions par mail ou par téléphone au 04 50 51 49 14  
Annulation en cas de pluie, Masque obligatoire

**Nous pouvons vous accueillir à Annecy sur RDV,  
pour toute information ou un soutien psychologique.  
Pour les autres secteurs, n'hésitez pas à nous  
contacter par téléphone. .Tél.: 04 50 51 49 14**



## France Alzheimer Haute-Savoie LES ACTIVITES DE L'ASSOCIATION SUR ZOOM

Inscriptions et renseignements par téléphone (04 50 51 49 14)  
Ou par mail (association@alzheimer74.org). Activités gratuites.

### Groupes pour les aidants

#### Formation pour les aidants dont le proche vit à domicile

6 séances le vendredi de 14h à 16h15

- 19 mars Séance d'accueil La maladie d'Alzheimer,
- 2 avril La mémoire et les autres troubles cognitifs.
- 9 avril Les changements de comportement.
- 30 avril Accompagner son proche au quotidien.
- 7 mai Aides et relations avec les professionnels.
- 21 mai Limites et ressources des aidants.

Sylvie PATE, neuropsychologue

La prochaine session débutera le 21 mai en matinée.

#### Formation pour les aidants

#### dont le proche réside en EHPAD,

- L'entrée en établissement et communication avec l'équipe professionnelle.

- Être enfant et aidant :

besoins et place dans ce contexte sanitaire.

- Les moments de visites, leurs contraintes et les astuces.

- Comment accompagner sans s'épuiser dans le quotidien et en fin de vie ?

- Séance 1 : mardi 27 avril 2021 de 10h à 12h
- Séance 2 : mardi 4 mai 2021 de 10h à 12h
- Séance 3 : mardi 11 mai 2021 de 10h à 12h
- Séance 4 : mardi 18 mai 2021 de 10h à 12h
- Séance 5 : mardi 25 mai 2021 de 10h à 12h

Florence BUGNARD, psychologue.

#### Groupe de parole pour les aidants familiaux

Lundi 29 mars, lundi 3 mai, lundi 7 juin 2021  
de 14h à 15h30 Florence BUGNARD, psychologue

#### Rencontres entre aidants secteur Thonon:

Mardi 23 mars, mardi 27 avril de 10h à 11h30  
C. DUSSAPT, animatrice, S.PATE, neuropsychologue

#### Groupe de soutien pour les personnes endeuillées

tous les premiers mercredis de chaque mois,  
de 10h à 11h30, Florence BUGNARD, psychologue

### Activités pour tous

#### Chorale Confinée

Le mardi de 14h30 à 15h30

Florence Bugnard, psychologue  
Claude Gardier et Monique Deguilhem, Bénévoles



#### Séances d'animation pour les personnes malades le mercredi de 14h30 à 16h00



Venez me retrouver pour un moment convivial et joyeux, d'échanges et de jeux, en groupe !

Christiane Dussapt, animatrice en gérontologie.

#### Gym Douce Relaxation

Activité ouverte à tous  
aidants et personnes malades

Jeu 11 mars, 25 mars  
Jeu 8 avril, jeu 6 mai  
de 10h à 11h

Sylvie PATE, neuropsychologue



#### Café confiné Chaque vendredi de 14h à 15h



Le Café Confiné s'ouvre aux  
jeunes étudiants par solidarité, pour rompre  
l'isolement social.

En 2020, vous, les jeunes, vous nous avez aidés à nous connecter et nous permettre le lien social malgré la crise sanitaire ! Alors, en 2021, nous voulons à notre tour, vous aider, soutenir, accompagner de cette crise, par solidarité ! Venez vous connecter au Café confiné intergénérationnel tous les 15 jours à 14h pour venir échanger.

Prochaines dates - de 14h à 15h en zoom  
Vendredi 19 mars 2021  
Vendredi 2 avril 2021

## LE TELEPHONE DE COURTOIE

Bonjour,

Je suis Christiane Dussapt, Animatrice à l'Association. Je vous appelle pour prendre de vos nouvelles Pour la plupart d'entre vous vous m'avez déjà entendu au bout du fil . Ce service s'appelle le téléphone de courtoisie, en 2020 baptisé le téléphone de confinement Je suis là, à votre écoute .

Coucou les ami(e)s, Bien sûr, vous en avez assez, nous en avons assez de ce virus qui se joue de nous. Il nous prend notre liberté, la liberté d'aller et venir comme nous aimons le faire, la liberté de partager de bons moments avec ceux que nous aimons, la liberté d'aimer et de le prouver, et quelquefois la liberté de pouvoir dire au revoir à notre maman, à notre papa, à notre époux ou notre épouse quand « cette bestiole » se fait virulente et emmène pour toujours notre proche. Jouons le jeu, même si quelquefois c'est très dur. N'oublions pas le masque, lavons-nous les mains, respectons les temps de liberté imposés pour mettre cet intrus très vite à la porte de nos vies. Qu'enfin nous puissions embrasser ceux que nous aimons et qui sont

quelquefois enfermés seuls dans une chambre - sans comprendre - . Que nous puissions les toucher, les caresser et non de nous contenter d'envoyer des baisers à travers une barrière en plastique. Enfin que nous les aidants, qui assistons avec tant d'enthousiasme aux rencontres par visio conférences, nous puissions nous retrouver « en vrai ». Comme nous serons contents ce jour-là. Allez, tenons le coup ! Disons nous qu'il n'y en plus pour longtemps. Et qui sait peut-être de nouvelles amitiés seront nées à travers la caméra et l'écran de notre ordinateur. Monique Deguilhem Secrétaire du Conseil d'Administration



### Plateforme de répit Vallée de l'Arve

Sabrina Robin la psychologue propose un temps d'échange pour les aidants en visioconférence, le jeudi 11 mars à 14h30. Possibilité de se joindre à la réunion en par téléphone. Rendez vous possible au val d'Arve à Sallanches, Tél.: 04 50 47 99 88