

Page 2 et 3

Actions de soutien aux aidants et aux aidés dans le département
**Cafés mémoire, Haltes Relais,
Formations des Aidants, Groupes de parole
Activités organisées par les bénévoles
et autres rencontres**

Page 4

Merci de partager vos lectures.

Activités organisées par nos partenaires:

Plateforme de répit Alia, Regaars, Graines d'Amis du Val des Usses

Vous les aidants !

Nous voudrions vous rappeler en cette fin d'année que nous sommes là pour vous !

Une fois, plusieurs fois, autant qu'il le faudra.

Lors d'un groupe de parole, vous avez évoqué très justement la maladie d'Alzheimer comme une «maladie Iceberg»: l'entourage ne voit que 10% des difficultés rencontrées au quotidien et le reste ne s'aperçoit pas ! Alors parfois la conséquence sera l'isolement et la solitude.

Venez donc à l'association vous ressourcer, vous faire accompagner, vous exprimer !

La rencontre entre aidants est très précieuse, parfois même suffisante pour changer le regard sur les situations difficiles et trouver de l'apaisement !

Bravo à vous pour tout ce que vous faites pour vos proches !

Florence Bugnard, psychologue.

Edito



Thonon, quai de Ripailles, au moment du café mémoire!

Venez découvrir la Danse Libre

à l'occasion d'un atelier destiné aux proches aidants, animé par Françoise Duparc
Atelier gratuit pour les membres de l'association, participation 10 € pour les non-membres.
Renseignements et inscriptions
Tél. 04 50 51 49 14

Seynod : 19 janvier, 15 mars 2024 ,
de 14h30 à 16h30, , Maison de Malaz.

Vétraz-Monthoux :

16 février, 12 avril,
21 juin de 14h30 à
16h30 ch.de l'église
salle communale,

Chavanod : 24 mai
2024, de 14h30 à 16h30,
10 route du crêt d'Esty



LES ACTIVITES EN LIGNE

Café en ligne:

22 décembre 2023 de 10h à 11h30 :
Café sur le thème de la Danse, animé par
Françoise Duparc, professeur de danse et Flo-
rence Bugnard, psychologue.

Café en ligne 2024:

19 janvier, 16 février 2024, à partir de 14h

Groupe de parole pour tous les aidants

13 décembre 2023, 24 janvier, 21 février 2024
10h à 11h30 de 10h à 11h30

Groupe de parole aidants endeuillés

de 10h à 11h30, Mercredis 6 décembre 2023,
10 janvier, 7 février 2024 de 10h à 11h30

Gym douce en ligne,

Mercredi 20 décembre, 17 janvier,
14 février 2024, de 11h à 12h

Formation des aidants EN LIGNE!

NOUVEAU!

Dédiée aux Conjoints de proche malade

**Mercredi 7 janvier, 31 janvier, 14 février,
13 mars et 27 mars 2024 de 9h30 à 12h**

- L'impact de la maladie d'Alzheimer
- sur la vie quotidienne.
- Comment communiquer avec son conjoint malade ? Astuces et techniques.
- La gestion du stress et des émotions
- Apprendre à se respecter, se ressourcer et se reposer en tant qu'aidant

Sur inscription au 04 50 51 49 14 ou
par mail/ association@alzheimer74.org

LES ACTIVITES

* Sur inscription

RUMILLY

Résidence Domitys, La détente des Aidants

11 décembre 2023, 15 janvier, 12 février 2024
de 14h à 15h30, Inscriptions au 07 78 82 19 14

SECTEUR ANNECY

Café mémoire Brasserie «Au Bureau»

13 rue de la Poste, Lundi, entre 14h00 et 15h30
8 janvier, 5 février 2024.

Resto du vendredi pour les personnes jeunes

Apéritif, restaurant et promenade, sur inscription*
Rendez-vous 7 rue de la Gare à partir de 12h
Vendredi 12 janvier, 2 février 2024

Gym douce relaxation et (ou) Restaurant *

7 rue de la gare, séance gym douce de 11 à 12h
ou rendez-vous à 12h pour le restaurant.
Mercredi 20 décembre, 17 janvier, 14 février 2024

Groupe de parole pour les aidants à Annecy

7 rue de la Gare,
Lundi 18 décembre 2023 14h à 15h30
Vendredi 12 janvier 2024 10h à 11h30
Vendredi 2 février 2024 10h à 11h30

Activités organisées par les bénévoles:

Renseignement Nathalie Lemaire, tél.: 06 26 77 01 77
Notre dimanche au restaurant, pour
les aidants qui se retrouvent seuls.
Petite biblio rencontres littéraires,
Mercredi 20/12, 17/01, 14/02, 14h, 7 rue de la Gare

Formation des aidants à MEYTHET Ehpad la Bartavelle

Dédiée aux aidants dont le proche vit en Ehpad

**Vendredi 16 février, 8 mars, 29 mars, 19 avril,
17 mai 2024 de 9h30 à 12h**

- L'entrée en établissement et communication avec les professionnels
- 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 ?

Sur inscription au 04 50 51 49 14

Ou par mail: association@alzheimer74.org 2

DE L'ASSOCIATION

au 04 50 51 49 14

REPAS DES FAMILLES

Un repas aura lieu au mois de Janvier, vous en serez informés prochainement.



FRANGY

Groupe de parole pour les aidants



Musièges, locaux de l'ADMR.
Graines d'Amis du Val des Usses.
Jeudi 11 janvier, jeudi 14 mars, Jeudi 13 juin 2024, de 14h30 à 16h30

SECTEUR ANNEMASSE

Café mémoire La Friandine, Ville La Grand
50 rue des Tournelles,
de 14h30 à 16h30, mardi 19 décembre 2023,
16 janvier et 20 février 2024

Journées détente aidants et aidés *

La Friandine, Ville La Grand

Jeudi 14 décembre, 4 janvier 1er février, 7 mars
Repas à la Friandine, de 12h à 16h
Échanges ou activités l'après midi, jusqu'à 16h.

Groupe de parole pour les aidants:

Jeudi 4 janvier 1er février, 7 mars,
de 10h à 11h30
Club du Perrier,
15 avenue de Verdun,
Annemasse

NOUVEAU!



Formation des aidants à ANNEMASSE

Espace Colette Belleville,
rue des amoureux

Séance 1 Mardi 19 mars de 9h15 à 12h
Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

Séance 2 Mardi 2 avril de 9h15 à 12h
Mémoire et autres fonctions cognitives.

Séance Mardi 2 avril de 9h15 à 12h
Changements de comportement.

Séance 4 Mardi 16 avril de 9h15 à 12h
l'accompagnement au quotidien. Les aides,

Séance 5 Mardi 30 avril de 9h15 à 12h
les limites et ressources des aidants.

Sur inscription au 04 50 51 49 14

THONON

Café mémoire Thonon:

Brasserie Le Naviot, 1 quai de Ripaille,
mardi 23 janvier, 27 février 2024,
de 14h30 et 16h30.

Groupe de parole pour les aidants:

9 rue Chante Coq.
mardi 23 janvier, 27 février 2024, de 10h30 à 12h.

Rencontres et partage: 9 rue Chantecoq Accueil et activités proposés par les bénévoles.

Rencontre entre aidants:

Mercredi matin de 10h à 12h: 6 décembre

Jeudi matin de 10h à 12h:

11 janvier, 15 février, 7 mars

Mercredi après-midi de 14h à 16h :

24 janvier ; 20 mars



Rencontres du samedi
à partir de 15 h

16 décembre 2023

Goûter de Noël

Rencontres 2024:

6 janvier, 10 février, 15h

VALLEE DE L'ARVE

Café mémoire Sallanches Le Saint Jacques,
place Saint Jacques, de 14h à 16h
Mardi 14 décembre 2023, 9 janvier, 13 février 2024

Journées détente *

Repas, balades et échanges

Mardi 30 janvier, 12h30,

Repas au Crescendo à Sallanches
(centre commercial), sur réservation.
et activité détente l'après midi.

Mardi 5 mars, repas et activité à définir



Formation des aidants à SALLANCHES

Aux Praz de L'Arve

Séance 1 Mardi 30 janvier de 9h15 à 12h15
Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

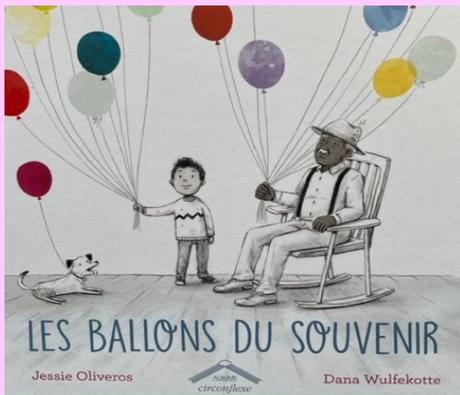
Séance 2 Mardi 13 février de 9h15 à 12h15
Mémoire et changements de comportement.

Séance 3 Mardi 5 mars de 9h15 à 12h15
l'accompagnement au quotidien.

Séance 4 Mardi 12 mars de 9h15 à 14h15
Les aides, les limites et ressources des aidants.
Séance suivie d'un repas partagé avec l'équipe
de la plateforme Alia.

Sur inscription au 04 50 51 49 14

Merci de partager
vos lectures...



Ce livre explique de manière imagée aux enfants la perte de mémoire de leurs grands-parents atteints de la maladie d'Alzheimer.

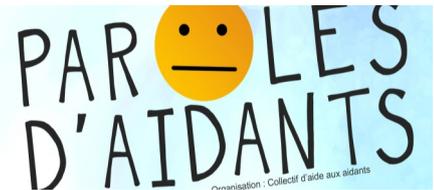
Je l'ai lu plusieurs fois à notre petit-fils qui aura 4 ans en janvier. A sa dernière visite il nous a dit que son grand-père avait encore perdu des ballons...

Je pense bien à vous et au soutien et la force que m'a donné votre association.

Catherine Filippin.

LES ACTIVITES DE NOS PARTENAIRES

ASSOCIATION « REGAARS »



**Vous accompagnez une personne en perte d'autonomie:
Rencontres à thèmes pour les aidants
organisées certains samedi matin.**

Renseignements:

REGAARS : 04 50 39 89 25 - Service Autonomie du Genevois : 04 50 84 40 00



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT

Informations, soutien, activités aidants/aidés.

Prochain temps d'échange entre aidants sur

Sallanches, mardi 9 janvier de 15h à 16h30

Renseignements et inscriptions:

pfar@fondationalia.fr, tél. :04 50 47 99 88



ASSOCIATION « GRAINES D'AMIS DU VAL DES USSES »

Le jeudi 11 janvier 2024 de 14h30 à 16h30 **salle Georges RACHEL, à MUSIEGES,** groupe de paroles **pour les aidants accompagnant un malade d'ALZHEIMER.**

Deux groupes de paroles supplémentaires auront lieu au cours du premier semestre, les jeudis 14 Mars et 13 juin de 14H30 A 16H30 même lieu.

Le jeudi 18 janvier 2024 de 14h30 - 17h00 à la salle des fêtes de FRANCLENS -

Après midi récréative, présentation des vœux autour de la galette des rois.

OUVERTE A TOUS LES AIDANTS – sur inscription

Vendredi 26 Janvier 2024 de 14h30 à 16h30 **salle Georges RACHEL, à MUSIEGES**

– 2ème rencontre BRAIN UP « bien être par la détente et la relaxation » **destinée aux personnes qui se sont inscrites lors de la première rencontre du 10 novembre 2023.**

Le vendredi 23 février 2024- 14h30 à 16h30 **salle Georges RACHEL, à MUSIEGES**

– 3ème rencontre BRAIN UP « bien être par la détente et la relaxation » **destinée aux personnes qui se sont inscrites lors de la première rencontre du 10 novembre 2023**

Le mercredi 28 février 2024 14h30 à 16h30 **salle Georges RACHEL, à MUSIEGES** – rencontre avec les jeunes étudiants de la MFR de SEYSSEL, section aide à la personne – jeux interactifs.

RENCONTRE OUVERTE A TOUS LES AIDANTS - ADHERENTS.

Association Graines d'Amis du Val des Ussets - Mairie de FRANGY - 19 Rue du Grand Pont 74270 FRANGY

PRESIDENT : MARC COUZON- SECRETARIAT : 06 43 79 65 00 MAIL : grainesdamis74@gmail.com

