

Edito

La pandémie a constitué une réalité particulière dans le quotidien de chacun. Découragement, tristesse, inquiétudes, insécurité, lassitude, nous avons tous été impactés. Surmonter, prendre soin de soi, vous aider à vous retrouver, à nous retrouver, France Alzheimer Manche n'a cessé de s'y engager.

Le 21 septembre aura lieu, comme chaque année, la Journée Mondiale de la maladie d'Alzheimer. Cette journée met toujours en lumière vos difficultés, celles que vous rencontrez chaque jour et particulièrement la souffrance des aidants.

Aujourd'hui, apparaît l'espoir d'une vie meilleure retrouvée. Les bénévoles de l'association, affectés par cet arrêt brutal d'activités, mettent tout en œuvre pour revenir vers vous.

Certes, toutes nos craintes ne sont pas totalement dissipées. Nous vous en prions, ne vous isolez pas, ne restez pas seuls, nous sommes là à vos côtés, merci de venir à nous. L'agenda de la page 4 vous invite à nous rejoindre.

Jean SAUNIER, Président de l'association

« Alzheimer, la radio »



Lancée en mars 2018, la web radio de l'Association France Alzheimer est un outil qui fédère la communauté des familles et des malades touchés par la maladie. Elle permet de parler projets, recherche, thérapies, activités non médicamenteuses, actualités, etc...

En 2021, un travail de consolidation de cet outil a été revu. Il était nécessaire de l'adapter aux besoins des auditeurs. Au-delà d'une programmation en direct, elle permet aux auditeurs de consulter des podcasts, classés par thématiques.

Cette radio assure des réponses pratiques et immédiates aux malades et aidants confrontés à des difficultés, ce qui fut notamment le cas durant la crise sanitaire. Commentaires, questions s'affichent sur le répondeur et une psychologue apporte une réponse adaptée à chacun.

Radio Alzheimer propose désormais cinq émissions :

- « **Vos questions, nos réponses** » : des professionnels répondent aux interrogations des familles autour de thématiques précises.
- « **Millefeuille** » : est une émission dédiée aux aides disponibles et aux questions juridiques.
- « **L'écho du terrain** » : donne la parole aux personnes portant des initiatives remarquables.
- « **Coup de pouce, coup de cœur** » : permet d'apporter à la connaissance de tous la sortie d'un livre, d'un documentaire, d'une pièce de théâtre, etc...
- « **Bande à part** » : est un rendez-vous interactif de personnes malades qui abordent leur quotidien dans la bonne humeur.

Comment écouter « Alzheimer, la radio » ?

Gratuitement ou en podcast* sur www.radiofrancealzheimer.org ou en téléchargeant cette application gratuite sur votre smartphone sur PlayStore et App Store.

Vous pouvez également poser vos questions en appelant le **09 72 19 04 23**.

* (Podcast : émission de radio ou de télévision qu'un internaute peut télécharger et transférer sur un téléphone ou appareil numérique).



Evelyne RABEC

Retrouvez toutes les informations de l'association sur :
www.francealzheimer.org/manche et sur la page facebook



Association France Alzheimer Manche

9, rue Daniel
50200 COUTANCES
02 33 17 16 41

contact@francealzheimer50.org

Permanences :

Lundi et mardi : 14h - 17h

Vendredi : 9h - 12h

Directeur publication : Jean SAUNIER

Secrétariat de rédaction : Evelyne RABEC

Secrétariat d'édition : A. Marie LEPASQUIER

Sommaire

Page 2 : Congé proche aidant, témoignage d'une personne malade.

Page 3 : Journée mondiale 2021.

Page 4 : Agenda.

Congé de proche aidant

Proche d'une personne en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap...

D'abord nommé congé de soutien familial, devenu en 2017 le congé de proche aidant, il permet à un salarié résident en France d'arrêter son activité professionnelle pour accompagner un membre de sa famille. Depuis septembre 2020, la loi prévoit que celui-ci soit à présent indemnisé. Le décret paru au Journal officiel le 2 octobre 2020 en précise les modalités.

Ce congé s'adresse à tout salarié. Il est habituellement autorisé pour trois mois, renouvelable sans pouvoir dépasser un an sur l'ensemble de la carrière du salarié. Il est à noter que ce congé, avec l'accord de l'employeur, peut être fractionné ou transformé en temps partiel. Le salarié peut donc alterner périodes travaillées et périodes de congés.

Il est nécessaire que le salarié en fasse la demande auprès de son employeur au moins un mois avant la date de départ en congé envisagé. Une prise de congé sans délai est possible s'il est justifié par une situation d'urgence (dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée, situation de crise ou cessation brutale de l'hébergement en établissement dont bénéficiait la personne aidée).

Précision importante, l'employeur ne peut pas refuser le congé sauf bien entendu si l'employé ne remplit pas les conditions.

Durant ce congé, l'employé ne peut pas exercer d'activité professionnelle sauf à titre d'aidant professionnel rémunéré dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) ou la PCH (Prestation Compensatrice du Handicap).

Le salarié, non rémunéré par l'employeur durant cette période, peut percevoir une AJPA (Allocation Journalière du Proche Aidant) sur un nombre maximum de 22 jours par mois et dans la limite de 66 jours au cours du parcours professionnel du salarié. Le montant journalier est de 43,87 € pour une personne vivant en couple et de 52,13 € pour une personne seule. Il est revalorisé chaque année au 1^{er} avril.

Textes de référence

Articles L. 168-8 à L. 168-16, D. 168-10 à D. 168-18, L. 381-1 et D. 381-2-2 du code de la sécurité sociale.

Articles L. 3142-16 à L. 3142-27, D. 3142-7 à D. 3142-13 du code du travail.

Loi n° 2019-1446 du 24 décembre 2019 de financement de la sécurité sociale pour 2020.

Décret n° 2020-1208 du 1er octobre 2020 relatif à l'allocation journalière du proche aidant et l'allocation journalière de présence parentale.

Vanessa COQ
Pilote MAIA du Cotentin
www.maia-manche.fr

Témoignage d'une personne malade

Bonjour du jour !

Je m'appelle Lysiane.

Il est vrai que ma mémoire me fait défaut parfois, et puis j'ai dû me battre et accepter...

Accepter le mot qui fait peur : Alzheimer.

Mais moi, cette maladie, j'ai décidé de m'en servir. Trouver des arguments pour m'occuper, écrire des textes sur ma vie... Pas toujours facile mais finalement, j'en ai fait une copine !

Alors j'écris, j'écris... Cela m'apaise, m'amuse, me fait plaisir.

Il faut bien des petits bonheurs dans la vie.

Aujourd'hui, j'ai envie de parler de mes larmes du soir.

Je leur ai écrit un poème, le voici :

« Larme du soir
Compagne de l'espoir
L'amie fidèle de ma tristesse
La croqueuse de ma sagesse
L'insolence de ma résistance
Divorce de mes pensées
Oublie-moi, pour me faire croire que je t'ai oubliée.
Fais-moi plaisir, quitte-moi
Sors de ma vie, sors de mes yeux
Apprends-moi la force
Enfuis-toi avec mon désordre
Abandonne mon mal
Ne me tiens plus compagnie
Enfuis-toi de ma vie, de mon
désert
Assèche-le... »

Journée Mondiale Alzheimer 2021

Autour de l'arbre, support de cette journée, nous réunirons ce qui fait la force et le sens de notre association « **Proximité, accompagnement, inclusivité** ».

L'arbre, tout un symbole..., symbole végétal de la vie, verticalité, racines fortement ancrées, perpétuelle régénérescence, il éprouve les lieux et les liens de la mémoire. Il est notre transmission, à lui, nous sommes reliés. Il portera ce 18 septembre l'identité et les valeurs de notre association.

Montrer nos actions et leur pertinence, sensibiliser, fédérer, renforcer nos liens avec les villes aidantes, tels seront les objectifs de cette journée.

Samedi 18 septembre, France Alzheimer Manche et la ville de Coutances, ville aidante, se mobilisent pour partager cet événement. Chacun d'entre nous, dans un geste fort, pourra accrocher aux branches de cet arbre un message, un dessin, un souhait à l'intention de nos malades et de leurs familles. Il portera **NOS MOTS POUR ALZHEIMER**.

Monsieur BOURDIN, maire de Coutances et Monsieur SAUNIER, président de France Alzheimer Manche vous donnent rendez-vous à 11 heures au Jardin Public de Coutances pour planter et accompagner cet arbre à souhaits.

Evelyne RABEC

Pour les **ADHÉRENTS**

Quelques précisions du déroulé
de cette Journée Mondiale Alzheimer du 18 septembre 2021

Rendez-vous AU PIED DE L'ARBRE

➤ 11h, Jardin Public de Coutances

- Plantation de l'arbre offert par la ville de Coutances, ville aidante Alzheimer et manifestations autour de cet arbre.

➤ À partir de 12h15

- Rendez-vous au Lycée Nature, route de Regnéville à Coutances, possibilité de manger sur place en apportant son pique-nique. Nous partagerons le verre de l'amitié et un dessert sera offert par l'association.
- Visite du Festival des dahlias, entrée offerte par l'Association aux adhérents présents. Autour d'un pommier, le public sera invité à accrocher sa carte porteuse de message pendant toute la durée du festival. (Un coupon d'inscription vous sera adressé fin août pour retour au 8 septembre)
- Tenue d'un stand d'information tout l'après-midi.



26ème Festival
« Dahlias & Jardins »



Humer, goûter, cueillir et plonger dans l'univers des dahlias et de leurs jardins, c'est ce que propose le Lycée Métiers Nature de Coutances qui nous accueillera ce 18 septembre (Journée Mondiale).

Ce festival vous convie du 28 août au 26 septembre (14h-18h) à une visite pleine de couleurs et de saveurs.

Pour **TOUS**

Les 21 et 25 septembre :

Opération « Don » au Centre Leclerc de Coutances.

Agenda



Les actions France Alzheimer présentées ci-dessous auront lieu uniquement si les conditions sanitaires le permettent.

Possibilité de participer à des actions en visio : formation des aidants familiaux et groupe de parole sous forme d' « Ateliers pour prendre soin de soi ». Pour toute information et inscription, merci de nous contacter au Siège de l'association au 02.33.17.16.41.

Antenne Coutances

Ateliers de mobilisation cognitive : à partir du jeudi 9 septembre de 14h à 16h à l'EHPAD d'Agon-Coutainville, à partir du vendredi 10 septembre de 10h à 12h à la Résidence Saint Vincent à Coutances
Groupe de parole - Atelier du « Prendre soin de soi » : 8 séances du 21/09 au 07/12 de 14h à 16h à Coutances

Antenne Granville-Villedieu

Groupe de parole : les vendredis 27/08, 01/10, 29/10 et 26/11 de 14h à 16h à la Maison des Services à Villedieu-les-Poêles
Groupe de parole - Atelier du « Prendre soin de soi » : 8 séances du 24/09 au 10/12 de 14h à 16h à Granville
Atelier Convi Art : les lundis 13/09, 11/10, 25/10, 15/11, 06/12, 20/12 de 14h30 à 16h30 à la Résidence Autonomie « Les Herbiers » à Granville
Après-midi de convivialité « La Bouffée d'air » : Les 5 octobre et 7 décembre

Antenne Nord Cotentin

Atelier de mobilisation cognitive : le vendredi de 10h à 12h à Cherbourg (le lieu reste à déterminer)
Groupe d'entraide : le vendredi de 14h à 17h au Foyer Résidence « Les Roquettes » à Cherbourg
Atelier Art Thérapie : les 16 et 30/09, 14 et 28/10, 04 et 18/11, 02 et 16/12 de 14h30 à 16h30, Bâtiment Arc en Ciel à Valognes
Halte relais : le mercredi de 14h à 17h à l'EHPAD Roland Ricordeau à La Hague
Groupe de parole - Atelier du « Prendre soin de soi » : 8 séances du 20/09 au 08/11 de 10h à 12h à Cherbourg
Groupe de parole - Atelier du « Prendre soin de soi » : 8 séances du 20/09 au 08/11 de 14h à 16h en visio conférence

Antenne Saint-Loise

Ateliers de mobilisation cognitive : le mardi de 9h45 à 11h45 et 14h à 16h à la Maison de la Vie Associative Calmette et Guérin à Saint-Lô
Après-midi de convivialité : le 2ème mercredi du mois de 14h30 à 16h30 à la Maison de la vie Associative à Saint-Lô
Café-mémoire : le dernier mardi du mois de 16h à 19h
Accueil-Écoute : le 1er mardi du mois de 14h à 17h à la Maison de la Vie Associative sur rendez-vous

Antenne Sud Manche

Groupe de parole - Atelier du « Prendre soin de soi » : 8 séances du 21/09 au 14/12 de 14h à 16h à Avranches

Merci de nous contacter au 02.33.17.16.41 pour toute inscription aux actions de l'association.

Formation des aidants familiaux : Sur toutes les antennes à partir de septembre en fonction des demandes.