

## MALADIE D'ALZHEIMER : Formation des Aidants Familiaux

***L'association France ALZHEIMER HÉRAULT, membre de l'Union Nationale des associations France Alzheimer et maladies apparentées, seule association reconnue d'utilité publique, s'investit depuis plus de trente ans pour rompre l'isolement des familles ayant un proche touché par la maladie, pour les soutenir et leur apporter de nombreuses solutions pratiques.***

A cet effet, différentes actions de soutien sont prévues pour accompagner les familles **tout au long de leur parcours d'aidant**. L'objectif de ces actions est de rompre l'isolement des familles ayant un proche touché par une maladie neurodégénérative et de leur apporter du soutien ainsi que des réponses et des solutions pratiques pouvant les aider dans leur rôle d'accompagnant.



***La formation des aidants familiaux, entièrement gratuite, propose aux familles des apports théoriques sur la maladie, des clés et des outils pour y faire face, une écoute respectueuse et des échanges riches afin de les soutenir tout en améliorant la qualité de vie du malade accompagné.***

Il s'agit de cycles de formation, répartis en 5 modules de 3 heures chacun, co-animés par un(e) psychologue et un(e) bénévole de l'association, formés ensemble pour cette action. Ces modules, espacés d'environ 2 à 3 semaines, développent différents thèmes essentiels pour répondre au questionnement des aidants et faciliter la prise en charge du malade :

- **Module 1** : connaître la maladie d'Alzheimer (pour mieux comprendre la personne malade)
- **Module 2** : les aides possibles (humaines, sociales et financières, techniques et juridiques)
- **Module 3** : l'accompagnement au quotidien (pour mieux adapter les attitudes et les comportements)
- **Module 4** : communiquer et comprendre la maladie (s'adapter pour maintenir la communication)
- **Module 5** : être l'aidant familial ; envisager l'entrée en institution (prendre aussi soin de soi)

***Nous espérons vivement que vous participerez au développement de cette action de formation en diffusant largement cette information dans votre commune et au sein de vos réseaux. Nous organiserons avec le plus grand plaisir et dans les plus brefs délais une session de formation dans votre ville dès que le nombre minimum d'inscrits sera atteint (10 participants).***

**Important** : Bien au-delà de la formation des aidants, l'association France Alzheimer Hérault reste présente aux côtés des familles et met tout en œuvre pour accompagner au mieux et dans la durée les aidants qui le souhaitent. C'est une mission fondamentale de notre association.

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez nous contacter par téléphone  
au **04 67 06 56 10**

ou par mail à [secretariat@alzheimer34.org](mailto:secretariat@alzheimer34.org)

## LES PRINCIPALES ACTIONS

### **Les permanences :**

Un réseau de 19 permanences maille le territoire héraultais pour être au plus près des besoins. La mission première de l'association est en effet d'aider les familles éprouvées physiquement et psychologiquement par la maladie d'un proche, d'un parent, d'un conjoint ou d'ami afin de rompre leur isolement, de soulager leur souffrance tout en leur apportant conseils et solutions pratiques.

Dans cet objectif, l'association propose de rencontrer un bénévole de l'association lors des permanences mensuelles qui ont lieu sur rendez-vous dans les villes suivantes : Agde, Lamalou les Bains, Béziers, Castries, Clermont-l'Hérault, Ganges, Gignac, La Grande-Motte, Lodève, Lunel, Mèze, Montpellier, Pézénas, St Chinian, St Martin de Londres, St Pons de Thomières, Servian, Sète et Valras-Plage.

Les personnes y sont reçues, écoutées, informées sur les aides diverses existantes au niveau national ou local et sur les aides spécifiques que l'association peut leur apporter afin de leur permettre d'assumer, dans les meilleures conditions possibles, la prise en charge de leurs proches.

### **Les groupes de parole :**

Animé par un psychologue une fois par mois, dans sept villes du département, le groupe de parole réunit les familles adhérentes à l'association qui souhaitent échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

*Cet espace de parole libre permet aux participants de partager un vécu difficile, d'exprimer une charge émotionnelle et de découvrir des stratégies pour mieux accompagner leur proche.*

### **Les sorties conviviales :**

Dans l'éventail des actions proposées par France Alzheimer Hérault, les activités alliant détente et convivialité sont particulièrement appréciées par les adhérents de l'association.

Les sorties conviviales notamment rencontrent en effet un vif succès et sont destinées à la fois aux personnes malades et à leurs proches. Le but de ces sorties est d'offrir un temps de plaisir à la personne malade. Pour les aidants, ce sont aussi des moments de répit alliant détente et loisir. Ces sorties permettent également au couple aidant-aidé de maintenir un lien social avec des personnes extérieures.

Ces moments conviviaux ont lieu deux fois par trimestre et se déroulent toujours dans des lieux accueillants en différents lieux du département pour un bon repas au goût du terroir et un après-midi animé et récréatif.

### **Les séjours-vacances :**

Rompre l'isolement et se ressourcer dans un cadre agréable tout en participant à des animations culturelles et ludiques adaptées : tels sont les objectifs de ces séjours qui se déroulent dans toute la France d'avril à octobre. Destinés aux adhérents de l'association, ces séjours offrent à la personne malade et à son proche des moments de répit, de partage et de découverte dans les plus belles régions touristiques de notre territoire.

*L'association propose bien d'autres actions et activités variées et s'efforce en permanence de diversifier ses actions pour être toujours au plus près des besoins des familles*