

# LE LIEN

**LE MAGAZINE D'INFORMATION  
DE FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT**

**Mai 2023**

**Profiter  
de chaque instant**



**FRANCE  
ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES  
34 HÉRAULT

**3 rue Pagezy - 34000 Montpellier  
Tél : 04 67 06 56 10**

## Ensemble, nous allons plus loin !

### Nos partenariats se consolident : le réseau "Villes aidantes"

Après les villes de **Montpellier, Béziers, Castelnaud-le-Lez, Fabrègues, Ganges, Gignac, Lattes, Lodève, Pézenas, Roujan, Sérignan, Valras-Plage, Lamalou-les-Bains**, nous ont rejoints **Les-Matelles, Clermont-l'Hérault, La Grande-Motte** et **St-Jean-de-Védas**.

Le département de l'Hérault est devenu "Département Aidant Alzheimer" et notre Président a été élu vice-président du **Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie de l'Hérault (CDCA)**.

Le **Montpellier Hérault Sport Club de Football (MHSC)** est devenu le 1<sup>er</sup> "Club sportif aidant Alzheimer".

### Nous sommes administrateurs et membres de nombreuses associations :

- le **DAC 34** : Dispositif d'Accueil et de Coordination
- le **CTS** : Conseil Territorial de Santé
- l'**ITEV** : l'Institut Transdisciplinaire d'Étude du Vieillessement



Laurent Nicollin, président du MHSC, et Gérard Despesse, notre président, signent la Charte « Club sportif aidant Alzheimer »

**18** C'est le nombre de villes dans l'Hérault qui ont signé la charte « Ville aidante Alzheimer » à ce jour

- le **CLCPH** : Comité de Liaison et de Coordination des associations Pluriel Handicaps
- le **Collectif 34 des Aidants**
- avec les structures partenaires accueillant nos malades : **Les Jardins de Sophia, Ciel Bleu, le CHU** et les deux **CH** du départements.

### Nos partenaires nous soutiennent :

- La **CFPPA** : Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie
- **CPAM**
- **Caisse d'Épargne**
- **Crédit Municipal de Nîmes**
- **Lions Club de Pézenas**
- De nombreuses villes dont les « **Villes aidantes Alzheimer** »

## Réunion des présidents France Alzheimer d'Occitanie

Le 4 mai 2023, notre association a accueilli cette réunion dans les locaux (Alco 2) du Département.

Nous remercions Mme Patricia Weber, Vice-présidente départementale pour son accueil et Rachid Feddi et Jean-Christophe Baudin pour la mise à notre disposition d'une logistique de haute qualité.

Joël Jaouen, président de notre Union nationale (UNFA) et son équipe dirigeante

ont délivré de nombreuses informations et clarifié les interrogations légitimes de chacun.

Dans une ambiance amicale et fraternelle, les échanges et témoignages ont été une richesse pour tous.



## CONTACT

France Alzheimer Hérault à Montpellier  
3 rue Pagezy  
Tél : 04 67 06 56 10  
Accueil téléphonique : du lundi au vendredi de 9h à 13h

France Alzheimer Hérault à Béziers  
46 avenue Georges Clémenceau  
Tél : 04 67 11 43 12  
Accueil téléphonique : lundi, mardi et vendredi de 13h30 à 17h (mercredi : 09h à 12h / jeudi : 09h à 17h)

Date de parution : mai 2023  
Dépôt légal n° ISSN 2680-1302  
Directeur de la publication : Gérard DESPESSE  
Edition réalisée par : France Alzheimer Hérault  
communication34@francealzheimer.org  
Imprimeur : IMP'ACT imprimerie

### Crédits photos :

Couverture : Pressfoto sur Freepik  
p 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 19 : France Alzheimer Hérault  
p 3, 6 & 7 : Illustrations : Fondation Méderic Alzheimer  
p 8 : Paula Grech  
p 3 & 9 : Pexels-kampus-production  
p 10 : Logo : Salin d'Aigue-Morte - Photo 2 : Méphivio.fr  
p 12 : Association « À vélo sans âge »  
p 13 : Publications : Département de l'Hérault  
p 13 : Journée mondiale : France Alzheimer  
p 14 : Logos : Radio Lodève & Midi Libre  
p 20 : France Alzheimer - Illustration Fabien Gilbert

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram :  
[facebook.com/francealzheimer34](https://facebook.com/francealzheimer34)  
[instagram/france.alzheimer34](https://instagram/france.alzheimer34)  
Site web : [www.francealzheimer.org/herault](http://www.francealzheimer.org/herault)



## SOMMAIRE



ÇA S'EST PASSÉ

P.4-5



FOCUS

P.6-7



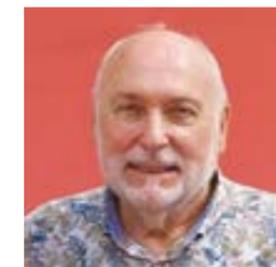
GRAND ANGLE

P.8-9



ACTUALITÉ

P.10-19



## LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents,

Recevoir un diagnostic de maladie neurodégénérative est un traumatisme.

Certaines personnes sont aussitôt réceptives à l'idée d'engager des soins adaptés.

D'autres auront besoin de temps et de soutien pour accepter cette réalité (et dépasser le déni et la banalisation de leurs symptômes).

Ne perdons pas de temps pour mobiliser les fonctions exécutives restantes, base d'une résilience nécessaire.

Vivre le mieux possible avec la maladie est à votre portée.

Les interventions non médicamenteuses (INM) voulues par l'autorité de santé depuis 2011 sont devenues incontournables au sein du parcours de soins afin de diminuer l'anxiété, préserver l'autonomie, et, d'une façon générale, favoriser la longévité : Gagner du temps sur la maladie.

France Alzheimer a intégré cette démarche depuis de nombreuses années, elle en mesure les effets positifs pour le malade et donc pour sa famille.

Nous vous présentons quelques-unes de ces INM dans notre rubrique Focus, pages 6 & 7.

Plusieurs ateliers et activités sont en place et d'autres débutent (activité physique adaptée, danse-thérapie...).

Alors, n'hésitez pas à y participer.

**VOUS AVEZ LE POUVOIR D'AGIR !**

Votre dévoué président,

Gérard DESPESSE

## ATELIERS CRÉATIFS – Béziers



L'atelier se déroule le mardi après-midi, tous les 15 jours à l'antenne de France Alzheimer Béziers.

Cette séance permet de pratiquer une activité créatrice, orientée sur la stimulation des 5 sens, une expression non verbale, favoriser la confiance en soi et développer la relationnel grâce au travail d'équipe.

Dans ce contexte, d'avril à Juin



2022, quelques adhérentes FAH ont concocté une œuvre sur le thème de l'année « **Mes ami.e.s tout un monde** » Le groupe composé de malades et de bénévoles a participé à la concrétisation de la naissance de « l'arbre de l'amitié » qui matérialise parfaitement le lien amical qui s'est tissé entre toutes au fil des séances.

Leur aventure a débuté, suite à la visite de Virginie Desrois, lors d'un atelier de la bibliothécaire en charge du **concours départemental de**

**livres de création** au domaine de Bayssan, munie de valises remplies de magnifiques livres d'artistes ainsi que des créations de lauréats des saisons passées.



Chacune a pu toucher, expérimenter à sa guise les matières, les couleurs... Rien de mieux que cet échange avec l'extérieur pour stimuler la curiosité et l'envie de création à son tour.

Ce travail collectif a nécessité plusieurs séances dans la bonne humeur et l'entraide. Chacune a reproduit ses mains sur des feuilles de couleurs qui ont pris place et tous leurs sens sur l'arbre :

- des bénéficiaires représentant le feuillage,
- des bénévoles les racines.

## SORTIE au MUSÉE Lodève le 15 mars 2023

A notre rythme, notre guide nous a raconté « Paul Dardé » sculpteur du Lodévois, (1888–1963). Après une gloire fulgurante à Paris en 1920, il revient dans sa région natale. C'est entre les 2 Guerres mondiales qu'il produit ses œuvres dans un style figuratif classique. De nombreuses sculptures, des dessins, des instruments, des outils sont exposés. Son travail est riche, ses techniques précises, ses œuvres sont libres, hors du commun.

Notre sortie se poursuit avec la visite de deux autres expositions : « Raconte-moi la vie sur Terre » (540 millions d'années de l'histoire de la Terre à partir de fossiles uniquement prélevés localement) et « Raconte-moi la Préhistoire » (le Néolithique, entre 4500 et 2500 ans av. J.-C., époque passionnante, charnière dans l'évolution des sociétés, de chasseurs-



cueilleurs, les hommes deviennent progressivement agriculteurs et éleveurs.

La visite est passionnante, les échanges ont été nombreux. Le musée est accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement (y compris aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant). L'accueil est adapté avec des ascenseurs, des bancs répartis dans les espaces d'exposition.

## ATELIERS CUISINE – Valras

Les ateliers cuisine de Valras rencontrent un franc succès auprès des adhérents et les bénévoles de l'Association FAH secteur Ouest, impliqués, ils sont enchantés de



la dynamique occasionnée lors de chaque rencontre. Les objectifs fixés lors du lancement de ces séances ont été largement atteints puisque les couples sont sortis de leur quotidien en pratiquant une activité commune.

Le passage de Midi Libre et des membres de la ville de Valras a permis une diffusion de cette activité sur le territoire, tout en soulignant les bienfaits de l'atelier sur l'activation de la mémoire "culinaire" et le plaisir de savourer les bonnes recettes familiales.



## MUSICOTHÉRAPIE Mauguio



“ On commence par Dutronc pour ses 80 ans « Il est 5 h Paris s'éveille » Et puis Lama « Les petites femmes de Pigalle » « La cabane du Pêcheur » de Cabrel Brel « Ne me quitte pas » Mariano « La Belle de Cadix » Francoise Hardy « Tous les garçons et les filles » Alamo « Biche, ma biche » Mort Shuman « Le Lac Majeur » sur le bateau de cinq heures pour finir notre boucle temporelle... Bernard, *bénévole France Alzheimer* ”

## ATELIERS ÉQUITHÉRAPIE Béziers, Ferrières & La Grande Motte



Désormais trois centres équestres du département ont mis en place l'activité de médiation animale : l'équithérapie.

Elle est encadrée par des moniteurs formés et qualifiés avec la participation de bénévoles de l'association.

Nous constatons les bienfaits sur la préservation des acquis cognitifs et donc de la capacité de vivre à domicile.



Séance d'équithérapie au Domaine des Jasses à Ferrières-les-Verreries.

# LES INTERVENTIONS NON MÉDICAMENTEUSES ET LA MALADIE D'ALZHEIMER (INM)

Les INM constituent un nouvel arsenal de solutions pertinentes et sûres pour la santé des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.

**A** ce jour, nous n'avons toujours pas de traitement contre la maladie d'Alzheimer.

Depuis de nombreuses années notre association met en place des **Interventions Non Médicamenteuses** (INM) ralentissant le déclin des fonctions cognitives du malade.

Des évolutions scientifiques de ces bienfaits sont en cours, elles légitimeront notre rôle dans le parcours de soins.

## PASSONS-LES EN REVUE :

- la stimulation cognitive
- la musicothérapie
- les interventions assistées par l'animal : l'équithérapie
- l'art-thérapie
- l'hortithérapie (jardin potager)
- l'activité physique adaptée
- la danse-thérapie
- la thérapie par la réminiscence

Les 7 premières sont déjà mises en œuvre et la dernière le sera d'ici la fin de l'année.

L'objectif est de diminuer l'impact de la maladie et de conserver une meilleure qualité de vie !

## CONTACTEZ-NOUS !

**TÉL : 04 67 06 56 10**  
**MAIL : [contact34@francealzheimer.org](mailto:contact34@francealzheimer.org)**



## STIMULATION COGNITIVE

### POINTS CLÉS

- Pour une stimulation cognitive de la mémoire, du langage, de l'attention-concentration, des fonctions exécutives ; et pour apporter un soutien psychologique.
- Cette intervention mobilise des processus physiques, cognitifs, comportementaux et sociaux.
- Les effets observés sont un maintien voire une amélioration des fonctions cognitives et une amélioration du moral et de la qualité de vie des aidants.

## MUSICOTHÉRAPIE

### POINTS CLÉS

- Pour diminuer les signes d'anxiété et de dépression et pour apprendre de nouvelles informations au début de la maladie ; pour réduire les symptômes psychologiques et comportementaux aux stades modéré à sévère.



- Cette intervention mobilise des processus mnésiques, émotionnels et sociaux.
- Les effets observés sont une diminution des

symptômes psychologiques et comportementaux, l'apprentissage de nouvelles informations, une augmentation des interactions sociales et une amélioration du bien-être et de la qualité de vie.



## INTERVENTIONS ASSISTÉES PAR L'ANIMAL : Équithérapie

### POINTS CLÉS

- Pour stimuler et améliorer les capacités physiques, cognitives et psychologiques.
- Ces interventions mobilisent des

processus physiques, cognitifs et sociaux.

- Les effets observés sont une augmentation des interactions sociales, une amélioration de la qualité de vie, une amélioration de l'équilibre et une diminution des symptômes psychologiques et comportementaux.



## ART-THÉRAPIE

### POINTS CLÉS

- Pour stimuler les fonctions cognitives, améliorer le moral et la qualité de vie, stimuler les interactions sociales et gérer les troubles du comportement.
- Cette intervention mobilise des processus cognitifs, émotionnels, physiques et sociaux.
- Les effets observés sont une amélioration de la qualité de vie, du bien-être et des interactions sociales, une diminution de l'agitation, de la dépression, de l'anxiété et du sentiment de solitude, une diminution de l'utilisation de psychotropes.



## HORTITHÉRAPIE

### POINTS CLÉS

- Pour une réhabilitation physique, un entretien cognitif ou la gestion des symptômes psychologiques et comportementaux.
- Cette intervention mobilise des processus physiques, cognitifs, psychologiques et sociaux.
- Les effets observés sont une amélioration de la santé physique en général, un ralentissement du déclin cognitif, une diminution de l'agitation, un sentiment de bien-être, l'expression d'émotions positives et la satisfaction de s'engager dans des activités en lien avec la nature.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

### POINTS CLÉS

- Pour améliorer les capacités physiques et le moral, stimuler la mémoire, favoriser le sommeil et diminuer les troubles du comportement.
- Cette intervention mobilise des processus physiques, cognitifs, psychologiques et sociaux.
- Les effets observés sont une amélioration de la mobilité, de la condition physique, des fonctions cognitives, de l'autonomie, et une diminution de l'anxiété et de la dépression.

## INTERVENTIONS BASÉES SUR LA DANSE

### POINTS CLÉS

- Pour une réhabilitation physique, cognitive ou psychologique.
- Ces interventions mobilisent des



processus physiques, cognitifs, psychologiques et sociaux.

- Les effets observés sont une amélioration de l'équilibre, de la démarche, de la cognition, de la qualité de vie et des interactions sociales et une diminution du risque de chute et des symptômes psychologiques et comportementaux.



## THÉRAPIE PAR LA RÉMINISCENCE

### POINTS CLÉS

- Pour améliorer la communication, les interactions sociales, la qualité de vie, l'humeur ; diminuer les symptômes dépressifs ; éviter le retrait social.
- Cette intervention mobilise des processus cognitifs, sociaux et affectifs.
- Les effets observés sont une amélioration de la qualité de vie, de la cognition, de la communication et une diminution des symptômes psychologiques et comportementaux.

Sources : Fiches « Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer » © [Fondation Méderic Alzheimer](http://FondationMedericAlzheimer.org).

# L'ASSOCIATION MUSIQUE HANDICAPS MÉDITERRANÉE

présente la DANSE MOUVEMENT THÉRAPIE (DMT)

## Quand les émotions s'expriment à travers notre corps

La Danse Mouvement Thérapie (DMT) destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et à leurs aidants favorise la connexion, le bien-être et le soutien.

La DMT est une intervention psychologique corporelle qui peut contribuer à atténuer certains des symptômes associés à la maladie d'Alzheimer tels que la perte d'autonomie, la perte de soi et d'identité, l'isolement et la dépression. Bien que la maladie d'Alzheimer entraîne un déclin cognitif, le corps possède une mémoire à laquelle il est possible d'accéder ; c'est par le biais du corps que les mouvements spontanés permettent à chacun de se reconnecter. Dans la DMT,

aucun dialogue n'est prévu puisque le non-verbal est favorisé, il y a toutefois des moments clés où l'échange verbal permettra au groupe d'exprimer ses expériences liées à l'impact de la maladie d'Alzheimer dans sa vie.

Au cours de chaque séance, les participants (personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants) seront invités à se joindre à un processus de mouvement de groupe, proposé spécifiquement pour promouvoir la sécurité et permettre à chacun de se connecter au mouvement, à la danse, à la spontanéité et à l'autre. Le thérapeute accueillera toute personne, proposera un échauffement, créera un espace pour le mouvement et la connexion.

Ainsi le sens de soi est encouragé par le mouvement, la danse et d'autres interventions.

Le lien social sera essentiel pour débloquent le sentiment d'isolement et d'anxiété, fréquemment associé à la maladie d'Alzheimer. L'accent mis sur l'ici et maintenant déclenchera souvent des souvenirs du passé ; grâce à la danse, au mouvement, à la musique et à d'autres images et sentiments stockés dans le corps,

les séances viseront à stimuler, à offrir de la joie et des moments spéciaux de connexion.



**Paula Grech** est une psychologue expérimentée qui s'adapte aux besoins individuels et au groupe, en proposant des interventions conçues pour stimuler, éclairer une expérience physique et offrir de tendres connexions entre tous. Les séances sont proposées afin de promouvoir un sentiment de bien-être, tout en interagissant à travers des mouvements simples, des gestes ou de la danse. Ainsi, en développant des moments amusants, spontanés et spéciaux ensemble, nous enrichissons l'expérience humaine de la vie et du plaisir, ce qui fait de la DMT une intervention thérapeutique agréable et accessible.

Les ateliers de DMT sont proposés à Montpellier et Lattes.

Musique  Handicaps  
MÉDITERRANÉE



**S'exprimer grâce à la danse :  
un moyen pour les personnes  
touchées par la maladie  
d'Alzheimer de retrouver  
des émotions et de maintenir  
leurs acquis cognitifs.**



# ZOOM sur nos prochaines actions

## VISITES À DOMICILE Dans le cadre de nos permanences

Les visites à domicile s'adressent aux couples aidant-aidé en risque d'isolement et/ou dans l'impossibilité de se déplacer, très âgés ou en grande fragilité, dont le proche malade ne peut pas rester seul ou auprès d'un tiers. La finalité des visites à domicile, qui se déroulent obligatoirement en binôme (réfèrent /bénévole), est de

proposer une écoute et un soutien personnalisé.

Cette visite est un temps de rencontre avec une famille pour identifier ses besoins, et lui apporter des informations utiles, une écoute soutenante.

La visite à domicile peut être reconduite mais ne s'inscrit pas

dans un suivi relationnel au long cours, d'autres associations peuvent prendre le relais.



## ATELIERS «VAMA» Vivre avec la maladie d'Alzheimer

Ce programme innovant (reprenant le concept d'Éducation Thérapeutique du Patient) proposé au plus près de l'annonce diagnostique, est destiné tout particulièrement aux personnes aux stades léger à modéré de la maladie en dehors du critère de l'âge.

Les objectifs sont de permettre à chaque personne de :

- S'approprier sa maladie et pouvoir en parler avec des personnes qui vivent des situations semblables.
- Comprendre sa maladie et ses conséquences dans sa vie quotidienne.

- Repérer ce qui peut aider à améliorer sa qualité de vie.
- Renforcer sa confiance en soi pour poursuivre ou initier des activités.
- Retrouver du lien social.

**UN BILAN INITIAL INDIVIDUALISÉ**  
Identifier les besoins et définir les priorités de la personne malade.

### 6 ATELIERS COLLECTIFS

**ATELIER 1** Partager mes expériences et mes savoirs sur la maladie

**ATELIER 2** Valoriser mes compétences et partager mes solutions

**ATELIER 3** Trouver mes outils pour agir au quotidien

**ATELIER 4** Parler de mon entourage, mon rôle et ma place à leurs côtés

**ATELIER 5** Apprendre à gérer mon stress

**ATELIER 6** Dresser la liste de mes envies

### UN BILAN FINAL INDIVIDUALISÉ

Formuler ses projets et choisir de poursuivre, avec le groupe, des activités au sein de l'association France Alzheimer et maladies apparentées.

À Béziers et prochainement sur Montpellier

## ACTU

## SORTIE CULTURELLE le 12 mai 2023 au Salin d'Aigues-Mortes

Dans le cadre du Projet «Art, Culture et Alzheimer», une visite guidée a été organisée à bord du Petit Train pour un voyage au cœur du Salin d'Aigues-Mortes.

Cette visite a permis la découverte des tables salantes, du fabuleux Sel de Camargue et de ses eaux roses, qui rendent le lieu magique et exceptionnel. Le travail du Saunier, gardien de cette nature intacte, sauvage et

généreuse nous a été expliqué en détail.

Nous avons apprécié la beauté des paysages, la faune et flore remarquables.

Le Salin d'Aigues-Mortes est la première réserve de Flamants roses en Europe.

La récolte du sel sur le salin depuis des centaines d'années a favorisé une flore particulière et spécifique au milieu salicole.



## TÉMOIGNAGE Rencontre avec une de nos bénévoles



### Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Brigitte HENRIOT, j'ai 64 ans. J'ai une formation administrative et j'ai travaillé notamment au sein d'associations médico-sociales à but non lucratif pendant plus de 26 ans.

Ma première rencontre avec le bénévolat l'a été en tant que bénéficiaire. J'ai été aidée, soutenue et accompagnée par des bénévoles durant l'hospitalisation à Montpellier de ma fille âgée de 4 ans pour une

longue durée, alors que nous habitons hors du département, avec l'obligation de laisser sa sœur et son frère aînés seuls avec leur papa. À l'issue de cette épreuve je me suis promis de rendre ce qu'on m'avait donné.

### Pourquoi avez-vous souhaité devenir bénévole ?

C'est donc tout naturellement qu'une fois à la retraite j'ai souhaité me rendre utile, mais aussi rencontrer et partager avec des personnes aux valeurs communes, soutenir une cause solidaire et donc par voie de conséquence intégrer une association d'utilité sociale. Le bénévolat c'est comme un booster pour moi, on reçoit beaucoup lorsque l'on donne aux autres, j'éprouve de la valorisation à soutenir et accompagner des personnes fragilisées.

### Pourquoi avez-vous choisi de vous engager à FA34 ?

Parce que je travaillais déjà en partenariat avec cette association dans le cadre de mes fonctions professionnelles et qu'il me semblait important de donner de mon temps pour apporter notamment aux familles en souffrance de l'aide et du soutien. Je ne suis pas personnellement touchée dans mon entourage par la maladie d'Alzheimer mais l'association permet à ses bénévoles de se former tout au long de l'année et, pour moi, c'est important de pouvoir actualiser ses connaissances, rencontrer d'autres bénévoles et prendre conscience des enjeux.

### Vous aussi vous souhaiteriez nous rejoindre ?

Contactez-nous au 04 67 06 56 10

## PARTENARIAT AVEC LE CCAS de MONTPELLIER



Michel Calvo, adjoint au Maire de Montpellier, Yves Barral, conseiller municipal délégué à

l'Age d'Or et Gérard Despesse, notre président, ont signé une convention de partenariat dont l'objectif est d'informer et de mener des actions de prévention auprès des Montpelliéraines et Montpelliérains.

Le CCAS mettra à disposition de notre association les locaux des 17 Clubs de l'Âge d'Or afin d'y organiser des conférences d'information grand public, et proposer des formations pour les proches aidants ainsi que des activités pour soutenir les familles.

Dés à présent, trois formations des aidants seront proposées aux aidants ayant leur proche dans les EHPAD Françoise Gauffier,

Mathilde Lartigue et Pierre Laroque.

Le CCAS participera également à la Journée mondiale Alzheimer le 21 septembre prochain.



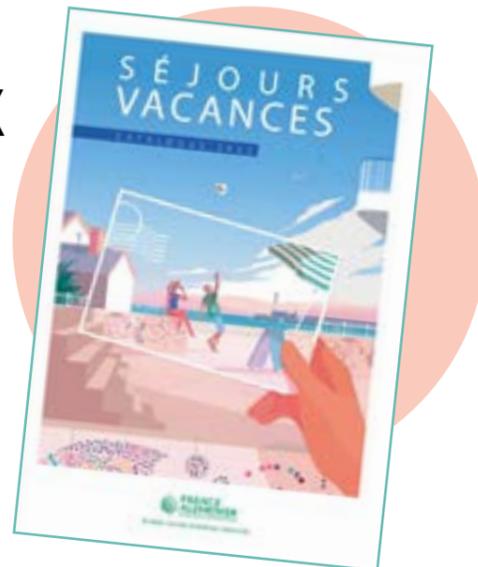
De gauche à droite : Gérard Despesse, Michel Calvo et Yves Barral.

## SÉJOURS VACANCES NATIONAUX Nouveau catalogue 2023

Les séjours Vacances France Alzheimer 2023 permettent à des couples (personnes malades et aidants) et des aidants seuls (séjours Solo) de profiter d'un véritable moment de détente et de répit. Un accompagnement de qualité alliant bienveillance et bonne humeur est prévu sur tous ces séjours (bénévoles spécifiquement formés).

Prévus pour une durée de 7 à 11 jours, ces séjours vacances comprennent l'hébergement, la pension complète, les activités ainsi que les excursions. Plus de 17 destinations sont proposées.

Consultez le catalogue 2023 sur notre site : <https://www.francealzheimer.org/nos-actions-nos-missions/actions-adaptees-familles/les-sejours-vacances/>



## EXPÉRIMENTATION Séjour au village CAP'VACANCES à La Grande Motte

Partir pour se ressourcer, découvrir, échanger pour être soutenu

FA34 propose cette année une « nouvelle expérience » dans le département : un séjour détente pour la personne malade et son aidant. (6 couples sélectionnés par nos psychologues et 4 bénévoles formés). Ce séjour se déroulera du lundi 5 juin au vendredi 9 juin 2023.

Des activités séparées le matin et communes le reste de la journée rythmeront ce séjour : visite à pied guidée de La Grande Motte, découverte d'Aigues-Mortes et du Salin en petit train, du parc ornithologique du Pont de Gau... sans oublier les baignades avec une piscine extérieure ou la mer à 500 mètres.



## À VÉLO SANS ÂGE Découvrez La Grande-Motte confortablement installés dans un triporteur

Offrir une balade en triporteur, c'est redonner du sens à la vie à des personnes devenues dépendantes.

C'est pouvoir à nouveau sortir.

La balade crée du lien et stimule. Elle permet de retrouver le bien-être du grand air. Elle apaise et favorise le sommeil du soir.

Cette activité est proposée en partenariat avec l'association "[À vélo sans âge](#)" de La Grande-Motte.



## PUBLICATIONS du département de l'hérault

Le département de l'hérault, propose en téléchargement sur son site ou en version papier dans ses divers points d'accueil plusieurs publications très utiles comme le "**Guide seniors**" ou encore le "**Guide du handicap**".



Vous pourrez y trouver aussi le magazine du département «**Mon Hérault**» ainsi que divers guides remplis d'idées de sorties culturelles ou sportives accessibles à tous.

<https://mda.herault.fr/1402-nos-guides-pratiques.htm>

<https://www.herault-tourisme.com/fr/outils/les-brochures/>

## Assemblée générale France Alzheimer Hérault 2023

Notre assemblée générale annuelle s'est tenue le 25 avril 2023.



Elle a validé à l'unanimité toutes les résolutions concernant les comptes, l'affectation des résultats, le budget prévisionnel 2023 et a donné quitus au trésorier.

Elle a élu un nouvel administrateur et renouvelé les mandats de cinq autres.

On note quelques faits marquants :

- Avec 747 adhérents, nous sommes devenus la première association Alzheimer départementale de France.
- Le maillage territorial s'est consolidé avec la signature

du département en tant que Département Aidant Alzheimer.

- Le réseau des Villes aidantes Alzheimer compte désormais 18 villes dans l'Hérault et 3 autres sont en cours de signature.
- Enfin, le MHSC Football a été le premier club sportif français à signer la Charte Club sportif aidant Alzheimer.

Le président a remercié tous ceux qui contribuent à notre dynamisme en faisant confiance à notre association : nos adhérents, nos partenaires et donateurs, nos bénévoles, nos salariées.

## AGENDA



Bientôt proposé à Montpellier.

## LA JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER c'est le **21 septembre 2023**

Cette année la thématique retenue sera l'**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**.

Forts du succès des 2 précédentes éditions, nous vous proposerons des événements festifs et inclusifs dans l'espace public, où le plaisir du vivre-ensemble et la solidarité nous permettront encore de prendre la maladie à contre-pied !



# ON PARLE DE NOUS DANS LES MÉDIAS

## À la radio - Émission "Passe Temps" (Radio LODÈVE)



< Émission "Passe Temps". Diffusée sur les ondes de Radio Lodève le 17 avril 2023, avec la participation de nos bénévoles Bernadette Trani et Geneviève Leduc.

À écouter sur le site de la radio ou en téléchargeant le fichier : <https://www.radiolodeve.com/rdl/les-émissions/passe-temps.html>

## Dans la presse - Journal Midi Libre

### Valras-Plage Alzheimer : des ateliers pour s'occuper des malades



Malades, aidants, bénévoles, tous unis face à l'adversité.

< Article en ligne à propos des ateliers cuisine de Valras

Publié le 8 avril 2023

## Dans la presse - Journal Midi Libre

### Aidants de malades d'Alzheimer : « J'ai eu peur de devenir maltraitante »



↑ Deux bénévoles de France Alzheimer Hérault témoignent du parcours d'aidantes auprès de leur époux et des difficultés auxquelles elles ont dû faire face.

Publié le 2 février 2023

# NOS PERMANENCES

Où rencontrer les bénévoles de France Alzheimer Hérault ?

Permanences	Lieux	Horaires sur rendez-vous
-------------	-------	--------------------------

Inscription obligatoire

## SECTEUR DE BÉZIERS

46 avenue Georges Clémenceau - contact.beziers@francealzheimer.org  
Tél : 04 67 11 43 12 - Lundi, mardi, vendredi 13h30 à 17h (mercredi 9h à 12h / jeudi 9h à 17h)

AGDE	La Calade - avenue du 8 Mai	1 <sup>er</sup> vendredi du mois de 14h à 17h
BÉDARIEUX	Centre Hospitalier - avenue Noémie Berthomieu (entrée côté maison de retraite)	1 <sup>er</sup> mercredi du mois de 14h à 17h
BÉZIERS	46 avenue Georges Clémenceau	Tous les lundis de 14 h à 17h
LAMALOU-LES-BAINS	Mairie - Salle des Permanences	4 <sup>e</sup> mardi du mois de 13h30 à 16h30
MURVIEL-LES-BÉZIERS	CC des Avants-Monts 27 bis rue de la République	2 <sup>e</sup> lundi du mois de 13h30 à 16h30
PÉZENAS	Maison de l'entreprise de Pézenas (CIAS) 4 place Frédéric Mistral	2 <sup>e</sup> jeudi du mois de 14h à 17h
ROUJAN	Mairie de Roujan	Tous les mardis de 14h à 17h
SÉRIGNAN	CCAS - 146 avenue de la Plage	1 <sup>er</sup> mercredi du mois de 10h à 12h
VALRAS-PLAGE	CCAS - 1 bd. Roger Audoux	1 <sup>er</sup> mardi du mois de 10h à 12h

Inscription obligatoire

## SECTEUR DE MONTPELLIER

3 rue Pagezy - contact34@francealzheimer.org  
Tél : 04 67 06 56 10 de 9h à 13h

CASTELNAU-LE-LEZ	Maison des Proximités Devois 315 avenue du Devois (bureau 1er étage)	1 <sup>er</sup> mardi du mois de 15h à 17h
CASTRIES	Centre Lino Ventura - 50 av. de la gare	1 <sup>er</sup> lundi du mois de 14h à 17h
CLERMONT-L'HÉRAULT	Agence départ. de la solidarité Place J. Jaurès (bureau n°6)	2 <sup>e</sup> mercredi du mois de 9h30 à 11h30
GANGES	Maison des Services - av. du Mont Aigoual	2 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h à 17h
GIGNAC	Salle de l'ancien couvent - pl. du Général Claparède (à côté de la gare routière)	1 <sup>er</sup> mardi du mois de 14h30 à 17h
LA GRANDE-MOTTE	Antenne de l'Agglomération du Pays de l'Or Place du 1 <sup>er</sup> octobre 1974	1 <sup>er</sup> vendredi du mois de 10h à 12h
LATTES	CCAS (sur RDV)	A partir de juin 2023
LUNEL	Lieu à déterminer avec vous (sur RDV)	1 <sup>er</sup> lundi du mois de 14h à 16h
LODÈVE	3 rue Eugène Taly	Sur rendez-vous
MAUGUIO	CIAS Pays de l'Or - bl. de la Démocratie	3 <sup>e</sup> vendredi du mois de 10h à 12h
MARSILLARGUES	CCAS - 43 bl. de la République	2 <sup>e</sup> vendredi du mois de 9h30 à 11h30
MÈZE	Locaux de la Cavalerie - rue de l'Horloge	3 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h à 17h
MONTPELLIER	3 rue Pagézy	Tous les lundis de 14h à 17h Tous les jeudis de 10h à 12h
PALAVAS-LES-FLOTS	Médiathèque St Exupéry - 44 av. de l'Etang du Grec ou CCAS - Hôtel de Ville	2 <sup>e</sup> jeudi du mois de 9h à 12h
SÈTE	Espace Victor Hugo, 20-22 av. Victor Hugo	3 <sup>e</sup> mercredi du mois de 9h à 12h



## FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX

### UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT ESSENTIEL POUR MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE



L'association France Alzheimer Hérault propose un ACCOMPAGNEMENT gratuit en 5 modules de trois heures chacun, animé par un neuropsychologue et un bénévole de l'association, tous deux formés spécifiquement pour cette action.

Les prochains sont prévus à la rentrée à Montpellier, Montferrier-sur-Lez, Béziers et Pézenas.

Renseignements et inscription par téléphone au 04 67 06 56 10, ou par email : [secretariat34@francealzheimer.org](mailto:secretariat34@francealzheimer.org)

## Des activités et des ateliers pour les personnes malades



### ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

Des activités adaptées mobilisant les capacités cognitives préservées et favorisant la vie sociale.

MONTPELLIER GROUPE 1	Tous les lundis de 14h30 à 16h30 du 03/04 au 10/07	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
MONTPELLIER GROUPE 2	Tous les mardis de 10h à 12h du 04/04 au 11/07	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
BÉZIERS GROUPE 1	Tous les mercredis de 10h à 12h du 03/05 au 28/06	Elodie CASCALES Neuropsychologue
BÉZIERS GROUPE 2	Le mardi tous les 15 jours de 14h à 16h, les 09/05, 23/05, 06/06, 20/06	Elodie CASCALES Neuropsychologue



### ATELIER À MÉDIATION ARTISTIQUE

Atelier de musicothérapie et d'activités artistiques adaptées à chacun qui s'appuie sur des processus créatifs et porte vers la relation à l'autre.

MONTPELLIER (Musicothérapie)	Tous les jeudis de 10h à 11h30	Marine DAURE Association "Musique & Handicaps Méditerranée"
MAUGUIO (Musicothérapie)	Tous les vendredis après-midi de 14h30 à 16h	Marie GOIMARD Maison des Jeunes et de la Culture
LA GRANDE MOTTE (Musicothérapie) <b>NOUVEAU</b>	Le jeudi tous les 15 jours de 14h30 à 16h, les 25/05, 08/06, 29/06	Floriane CADOT-MELA Maison des associations Salle de conférence
BÉZIERS (Musicothérapie)	Tous les jeudis de 14h30 à 16h 25/05, 01/06, 08/06, 15/06, 22/06	Aline ALGUDO Musicothérapeute
BÉZIERS (Ateliers créatifs)	Le mardi tous les 15 jours de 14h30 à 16h	Bénévoles



### ATELIER "Vivre Avec la Maladie d'Alzheimer" (VAMA)

Permet de s'approprier et mieux comprendre la maladie. Aide à améliorer la qualité de vie, mieux se faire comprendre par son entourage, améliore sa confiance en soi et crée du lien social...

BÉZIERS <b>NOUVEAU</b>	6 ateliers seront programmés durant le 2 <sup>e</sup> semestre 2023	Élodie CASCALES, psychologue, et un bénévole
MONTPELLIER <b>NOUVEAU</b>	6 ateliers seront programmés durant le 2 <sup>e</sup> semestre 2023	Aurore MILLET, psychologue, et un bénévole



### MÉDIATION ANIMALE

L'équithérapie. Permet de gérer les émotions, reprendre confiance en soi, éveiller les sens, éprouver du bien-être en contact avec le cheval.

BÉZIERS	Le vendredi tous les 15 jours de 14h30 à 16h les 05/05, 19/05, 02/06, 16/06 et 30/06	Fabienne BOURDON Centre équestre L'Éperon Biterrois Association "Les Balzanes"
FERRIÈRES-LES-VERRERIES	Le jeudi tous les 15 jours de 14h30 à 16h les 04/05, 25/05, 08/06, 22/06, 14/09, 28/09, 12/10 et 26/10	Florence PRADIER Domaine Mas Les Jasses
LA GRANDE-MOTTE	Le mardi tous les 15 jours de 14h à 16h les 30/05 et 06/06	Camille MASSE Centre hippique des Pyramides

## Des solutions adaptées pour les aidants



### GROUPE DE PAROLE

Espace de soutien et d'écoute, animé par un psychologue, qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis.

MONTPELLIER	Les mardis  Groupe 1 de 14h30-16h30 les 25/04, 23/05 et 20/06 : spécial conjoints de personnes malades Groupe 2 de 17h-19h les 25/04, 23/05 et 20/06 : spécial enfants de personnes malades	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
LODÈVE	Le 1 <sup>er</sup> jeudi du mois de 14h à 16h les 04/05 et 01/06	Fabienne LUCAS, Psychologue EHPAD La Rouvière 282 Chemin Farrat - Soubès
MONTFERRIER-SUR-LEZ	Le 3 <sup>e</sup> jeudi du mois de 17h30 à 19h30 les 25/05, 15/06 et 21/09	Aurore MILLET, Neuropsychologue Espace culturel LE DEVEZOU (salle 1)
SÈTE	1 fois par mois le mercredi de 14h30 à 16h les 03/05, 07/06 et 06/09	Gaëlle GUENAN, Psychologue Maison de la Vie Associative 11 rue du Moulin à Vent
BÉZIERS	Groupe spécial aidants : 1 fois par mois le lundi de 10h à 12h les 23/05, 12/06 et 10/07  Groupe spécial malades : 1 fois par mois le mardi de 10h à 12h le 29/06	Nathalie BELLAMY Psychologue  Élodie CASCALES Neuropsychologue
PÉZENAS	1 fois par mois le lundi de 14h à 15h30 les 05/06 et 03/07	Ophélie MAIRET, Psychologue Maison de l'entreprise de Pézenas (CIAS) 4 place Frédéric Mistral
THÉZAN-LÈS-BÉZIERS	1 fois par mois le vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h le 07/07	Nathalie BELLAMY, Psychologue Au centre Yvan Marty Ancienne école communale



## ATELIER DE RELAXATION

Atelier de relaxation, sophrologie ou shiatsu (technique de massothérapie) pour la gestion du stress et des émotions.

MONTPELLIER (Shiatsu)	Sur rendez-vous uniquement les mercredis après-midi	Catherine DAILLEUX Praticienne de Shiatsu
MONTPELLIER (Relaxation)	Les mercredis de 10h à 11h30 Reprise le 12/04 (cycle de 8 séances) du 12/04 au 05/07 (sauf le 14/06)	Claire ORTOLI Relaxologue
LODÈVE (Relaxation)	Le lundi tous les 15 jours de 10h à 11h30 15/05, 29/05, 05/06, 19/06	Cécile NOPRE, relaxologue Salle St Martin, en face du 73 rue Jacques Prévert
BÉZIERS (Sophrologie)	Le vendredi tous les 15 jours de 14h30 à 16h du 05/05 au 26/05 et du 09/06 au 23/06	Carine BESSIERES Sophrologue

## Des moments de partage et de répit pour les familles



## CAFÉ RENCONTRE

Espace convivial d'informations, de rencontre, d'échange et de soutien, dans une atmosphère détendue et peu formelle. Débats en lien avec la maladie, animés par un psychologue.

AGDE	Le mardi 13/06 de 15h à 17h	Ophélie MAIRET, Psychologue Voilis Bd. Front de mer Louis Valier
BÉDARIEUX	Les jeudis 25/05, 14/09 et 09/11 de 15h à 17h	Marie GERMA, Psychologue La Talvera, 6 rue du Temple
BÉZIERS	Le mardi 13/06 de 14h30 à 16h30	Élodie CASCALES, Psychologue "Monde du Macaron" Av. de la République
PÉZENAS	1 fois par trimestre le mardi de 15h à 17h - Reprise en septembre	Ophélie MAIRET, Psychologue Brasserie du soleil 30 av. de Verdun



## DANSE THÉRAPIE

Basé sur la danse et le mouvement, cet atelier est un excellent moyen de se dépenser, de se relaxer et de s'amuser. Animé par une psychothérapeute de DMT (Danse Mouvement Thérapie)

LATTES	<b>NOUVEAU</b> Les lundis tous les 15 jours de 10h à 12h Les 12/06, 26/06 et 06/07	Paula GRECH, association "Musique & Handicaps Méditerranée" L'Étape 615 Avenue de Montpellier
MONTPELLIER	<b>NOUVEAU</b> Les lundis tous les 15 jours de 10h à 12h. Les 15/05, 05/06, 19/06 et 03/07	Paula GRECH, association "Musique & Handicaps Méditerranée"



## ACTION DE CONVIVIALITÉ

Sortie pédestre encadrée par un psychologue. Moment d'échange, de ressourcement en contact avec la nature.

PIC SAINT-LOUP	Le lundi tous les 15 jours, sur inscription, de 10 à 12h Les 15/05, 22/05, 05/06, 19/06 et 03/07	Mélanie ROQUES, Psychologue Secteur Pic Saint-Loup (lieu précisé à l'inscription)
----------------	---	---



**Temps convivial** encadré par nos bénévoles : jeux de société, chant, coloriage (mandala), promenade....

GIGNAC	Le 1 <sup>er</sup> mardi de chaque mois, sur inscription, de 14h30 à 17h Les 05/06, 04/09	Bénévoles Salle de l'ancien couvent Place du Gén. Claparède
LUNEL	<b>NOUVEAU</b> Le mardi 26/06, de 14h30 à 17h Parc "Les petits Pins" à Lunel, sur inscription	Bénévoles Secteur de Lunel



## ATELIER JARDIN THÉRAPEUTIQUE

Stimuler les mécanismes cognitifs, ainsi que la mémoire affective et sensorielle.

MONTPELLIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mardi et vendredi de 10h-11h30 : <u>Quartier LEMASSON</u> (Jardin de Mosaïque) 12 allée du parc tastavin</li> <li>Jeudi de 10h-11h30 : <u>Quartier des GRISETTES</u> (Jardin partagé du Mas Nouguier) 411, Agriparc du Mas Nouguier</li> </ul>	Sonia TRINQUIER, Ingénieur agronome  Association "Mosaïque des Hommes et des Jardins"  Inscription : 06 10 30 85 47
-------------	---	---



## A VÉLO SANS ÂGE

Découvrir La Grande Motte confortablement installés, en toute sécurité, dans un **trporteur**.

LA GRANDE-MOTTE	<b>NOUVEAU</b> Le 2 <sup>e</sup> lundi du mois (sauf août) Les 12/06, 10/07, 11/09 de 14h30 à 17h	Chantal PHELUT & bénévoles Association "A vélo sans âge"
-----------------	---	---



Téléchargez ce magazine sur notre site

(Page «Nous accompagner»)

[www.francealzheimer.org/herault](http://www.francealzheimer.org/herault)

## Dernière minute !

### Ordre national du Mérite

Anne Marcilhac, neurobiologiste, maître de conférences, chercheuse au laboratoire INSERM UMR U1198, directrice de l'Institut Transdisciplinaire d'Étude du Vieillessement (ITEV) et administratrice de notre association depuis plusieurs années vient d'être décorée de l'ordre national du Mérite.



Cette décoration récompense les mérites distingués rendus à la nation.

Nous nous honorons de l'avoir parmi nous et saluons surtout «la belle personne».

**FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT PROCHE DE VOUS**

**VOUS RENSEIGNER  
VOUS ÉCOUTER  
VOUS SOUTENIR**



France Alzheimer Montpellier - 3 rue Pagezy - Tél : 04 67 06 56 10

France Alzheimer Béziers - 46 avenue Georges Clemenceau - Tél : 04 67 11 43 12

 [instagram/france.alzheimer34](https://www.instagram.com/france.alzheimer34)

[contact34@francealzheimer.org](mailto:contact34@francealzheimer.org)

 [facebook.com/francealzheimer34](https://www.facebook.com/francealzheimer34)