

CHAMALIÈRES



Ville de référence et d'innovation

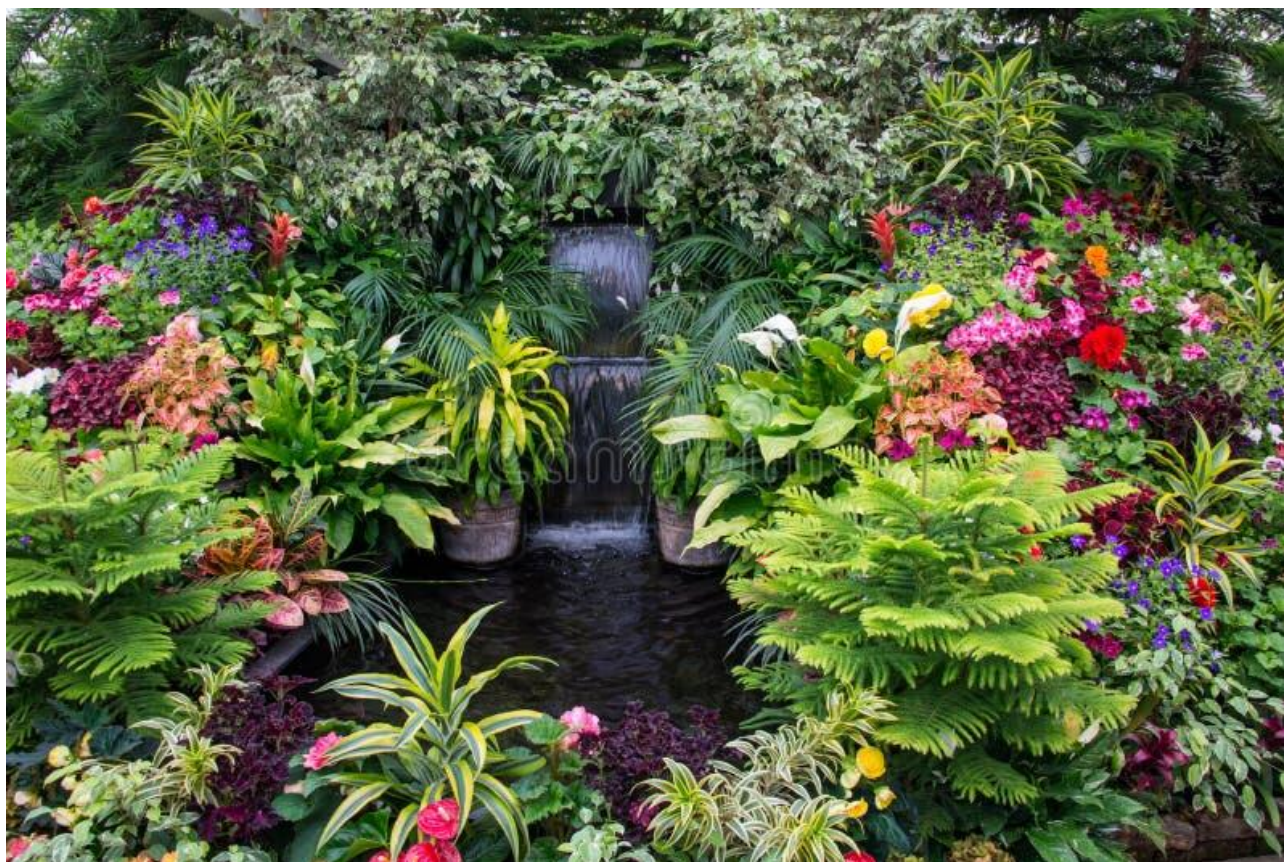


LA LETTRE D'AIDE ET REPIT



JANVIER A MI JUIN 2023 – N° 36

GARD – PUY DE DOME



NOS ADRESSES

63 /// 11 RUE DES SAULEES CHAMALIERES 63400 – ☎ 04 73 19 30 06 – ✉ contact@aideetrepit.fr

30/ 518 RUE DE L'HUMANITE 30960 LE MARTINET ☎ 07 54 36 23 54 ✉ aideetrepit30@gmail.com

Poème de Keltoum Mbirko

Ne m'abandonne pas mon cher mari
Toute seule aux aléas de la vie
Toutes les voies étaient unanimes
Que tu allais sombrer dans un abîme
La vérité était une sentence
Que tu allais t'enfermer dans le silence
C'est maintenant que j'ai besoin de toi
Car la solitude ne m'a pas laissé le choix
Tu étais mon autre moitié
Tu étais mon entité
Je n'ai rien préparé pour ces conséquences
Tu sais que je suis sans défense
Tu as quitté cette cacophonie
Pour vivre dans ta mélancolie
Tu fais ton voyage hors du temps
Tu le fais seul en m'abandonnant
Te voir chaque jour sombrer dans le noir
Te voir ainsi je broie du noir
Tu as subitement lâché ma main
Pour un demain incertain
Je compte beaucoup sur toi, je suis ton âme
Je suis tout pour toi sauf ta femme
Ce n'est pas toi qui es perdu en face de moi
C'est plutôt moi qui suis perdue en face de toi
Tu as fait ton abstinence
Et tu m'as laissé dans la résilience
Je sais que ce n'était pas ton choix
Et que c'était malgré toi.
Tant que je suis là, je ne te lâcherai guère
Et j'essaierai de rester avec toi comme naguère.



Le mot de la Présidente

LA SANTE DE L'AIDANT

Le rôle de l'Aidant Familial est épuisant, 24h sur 24, 7 jours sur 7, s'il n'est pas aidé lui-même et il s'agit bien souvent du conjoint de la même génération qui a la charge de veiller au quotidien sur l'aidé.

L'Aidant peut compter sur les enfants s'ils n'habitent pas très loin, et si leur situation personnelle et professionnelle leur permet ainsi de prendre un peu de temps pour lui.

L'Aidant risque de tomber rapidement dans l'épuisement, s'il ne dispose pas d'aides extérieures qu'il doit absolument mettre en place. Il doit veiller sur sa propre santé, s'économiser s'il veut garder son malade le plus longtemps possible à domicile et préserver sa santé. D'ailleurs 1/3 des aidants partent avant leur malade (voir la Montagne du 31 mai 2023).

L'Aidant ou ses proches peuvent se rapprocher de l'Association AIDE ET REPIT, qui, grâce à ses bénévoles, va lui apporter un soutien supplémentaire des plus bénéfique.

L'Association participe à diverses manifestations (forum, journée des Aidants, salon des Séniors...) ou vous pouvez venir nous retrouver ou appeler ; notre ligne d'écoute est ouverte de 9h à 12h.

Pierre BOUDRAND l'ancien président l'Association, avec les membres d'un Comité Pédagogique, ont créé, une Ecole de Formation Pratique des Aidants Polyvalents (EFPAP) ouverte à tous, aidants, aidés, bénévoles et professionnels de santé souhaitant se perfectionner sur le vécu des aidants en cas de maladies neurodégénératives dans leurs familles. Celle-ci est entièrement gratuite.

Il est vrai que le statut d'Aidant Familial n'est pas vraiment reconnu et qu'aujourd'hui peu de personnes s'y intéressent sérieusement.

Notre secrétariat est à votre disposition pour tout complément d'information et vous pouvez nous retrouver sur le site www.aideetrepit..fr

Bien à vous, Votre Présidente,

Monique Alvarez

ACTIVITES D'AIDE ET REPIT

INTERVENTIONS ET ACTIVITES

5 JANVIER 2023 - Reprise de l'EFPAP et vœux du Maire de Chamalières

EFPAP - La reprise des cours a eu lieu avec le Professeur Bruno LESOURD, sur le sujet des troubles neurocognitifs majeurs au stade de la dépendance.

Sur ce chapitre ont été traités les sujets suivants :

- * Rappel sur l'évolution naturelle de la maladie
- * Retentissement sur la vie quotidienne
- * Evaluation de l'état de dépendance : grilles AGGIR, ADL, IADL
- * Evaluation des troubles du comportement : grille NPI.
- * S'adapter à cet état de dépendance
- * Comment aider sans s'épuiser ?
- * L'entrée en institution
- * Conclusion.

Vœux du Maire de Chamalières - Le soir, nous avons été invités par Le Maire de Chamalières, les Adjointes et les Conseillers Municipaux à la cérémonie des vœux aux Associations et au Monde combattant. Celle-ci a eu lieu à partir de 19h au complexe sportif Pierre Chatrouse à laquelle nous étions présents.

11 janvier 2023 - Conseil D'administration suivi de la Galette



Pour ce 1^{er} Conseil d'Administration de l'année 2023 tous les Administrateurs étaient présents, nous avons pu évoquer nos derniers rendez-vous ainsi que les manifestations à mettre en place.

ENFIN ... la Galette



Cette réception pour la galette qui avait eu lieu pour la dernière fois en 2018, a fait plaisir à tous les invités. En effet, après le décès de Pierre BOUDRAND, les deux confinements et la maladie suivie du décès de Pierre ADNET, il nous a paru important de pouvoir réorganiser une manifestation festive afin de rassembler les adhérents et les sympathisants, une cinquantaine de personnes étaient présentes.

19 janvier 2023 – EFPAP sur la manifestation de la dépendance et sa progressivité.

Les symptômes de la dépendance totale suivants ont été abordés :

- ☒ Aggravation de la communication classique ; Exemples, remèdes
- ☒ Modification des conditions et modes de transferts. Moyens mécaniques disponibles
- ☒ Assistance à l'alimentation. Problèmes de déglutition, précautions à prendre.
- ☒ Difficultés du médecin. Moyens de substitution. L'observation très fine
- ☒ Interprétation et anticipation : deux méthodes indispensables à pratiquer.
- ☒ Attention aux angoisses de fin de journées et aux nuits ; Lumière, veilleuses, « Grasping »,
- ☒ Ne pas différer le matériel de literie médicalisé à. Matelas anti escarres, fauteuils roulants matériel de douche spécial ou tous moyens à adapter constamment.
- ☒ Moyens de préserver la santé de l'aidant. Le suivi médical, les pauses, le lâcher prise, L'environnement, les groupes de paroles etc.

25 janvier 2023 - INVITATION AUX VŒUX DU MAIRE DE CLERMONT FERRAND

Invitation aux vœux du Maire de Clermont-Ferrand, Monsieur Bianchi, aux Associations, où nous étions représentés par Gisèle Durand, administrateur à l'Association.

CONFERENCE ORGANISEE PAR LE LIONS CLUB AVEC LA FONDATION NEURODIS

SOUTENIR LA RECHERCHE NEUROSCIENTIFIQUE pour la Région AURA

Cette fondation a été créée en 2007 sous le statut de FSC (Fondation de Coopération Scientifique) elle change de nouveau de statuts en 2014 mais reste avec les mêmes objectifs Aider la recherche sur les maladies du cerveau. Rechercher tous les problèmes rencontrés par les malades.

26 janvier 2023 - CCAS de CHAMALIERES

Cette réunion a traité du thème « La mobilité des Séniors » sur la ville de Chamalières. Une enquête sur le territoire est lancée afin de cerner au mieux, tous les problèmes que peuvent rencontrer les Séniors.

30 janvier 2023 - Nouvelle réunion au CDCA.

2 Février 2023- RESIDENCE SENIORS DOMITYS A PERIGNAT LES SARLIEVES



Marie TEYSSOU (chargée de réseau) avait organisé une rencontre entre partenaires de santé, des aides à domicile et du bien-être avec des échanges très intéressants. Le cours juridique de notre programme de l'EFPPAP sera dispensé dans cette résidence avec les personnes qui ont suivi les cours cette année ainsi que des résidents de Domitys intéressés par ce sujet.

3 Février 2023- AGIRC- ARRCO

Mr Pupier du Centre de prévention AGIRC-ARRCO nous a présenté sa démarche sur son offre de service et nous rappelle que le centre de retraite complémentaire peut vous aider et rechercher des solutions pour rester vivre à domicile. Une aide supplémentaire pour les familles.

Plus d'informations sur www.agir-arrco.fr

9 février 2023 – EFPAP – Désorientation et fugues

C'est une période difficile de la maladie, les troubles de la désorientation dans le temps et dans l'espace apparaissent toujours à un stade de son évolution et ils sont très perturbants pour l'entourage. Les fugues sont souvent la manifestation du mal être du malade qui recherche des lieux où il a été heureux.



15 février 2023 – Remise de chèque résultant du salon des vins 2022

Une trentaine de personnes s'était réunie pour cette manifestation où les 4 clubs Services, Rotary Chaine des Puys, Le Lions Doyen, le Rotarac et les

Léos qui soutiennent notre Associations ont remis un chèque émanant des recettes du Salon des Vins et du Terroir organisé en 2022 à Ceyrat.



16 Février 2023 – Interview FR3 AUVERGNE

Une émission à FR3 AUVERGNE a eu lieu le 16 février 2023 sur les Aidants ; Alain Tissandier (vice-président) a représenté notre Association et a présenté toutes nos possibilités pour aider, soulager, et accompagner le plus longtemps possible le malade à domicile.

11/12 Mars 2023 – Salon des Vins

C'est grâce à ce salon organisé par les Lions, Rotary et Rotarac qu'il nous est possible d'obtenir une subvention. Toute l'équipe les remercie. Cette année la manifestation avait lieu à Durtol car des travaux étaient en cours dans la salle de Ceyrat.

14 Mars 2023 – Semaine du Handicap débat avec les Aidants

Organisé par l'ADAPEI 63 – antenne de Riom –, en partenariat ; notre Vice-président Bruno LESOURD, a animé le débat après la diffusion d'un film documentaire de Guillaume TERVER « les Aidants » au Cinéma l'Arcadia .

22 Mars 2023 - CONSEIL D'ADMINISTRATION

Ce Conseil d'Administration avait pour but de vérifier les comptes qui seront présentés à l'Assemblée Générale et faire état des différentes manifestations auxquelles, nous avons été invités et que vous trouverez dans ce bulletin.

23 Mars 2023 – EFPAP spéciale kinésithérapeute

Pour cette séance spéciale kinésithérapie tous les participants ont beaucoup apprécié de mettre en pratique certaines situations de leur quotidien.

28 Mars 2023 et le 5 Avril 2023 - AIDE ET REPIT 03

Une réunion a été organisée afin d'envisager la dissolution de cette association qui malheureusement périclité depuis la COVID et la fermeture du village de vacances de Brugheas où était situé leur siège social, l'Association n'a pas pu reprendre et se développer les différentes prestations qui étaient à l'ordre du jour au Village.

C'est pourquoi le 5 avril 2023, il est confirmé pendant l'assemblée générale de tout arrêter et de dissoudre cette Association.

30 Mars 2022 – REPAS DE L'ASSOCIATION A L'HOTEL ST MART





Monique Alvarez,
pendant son
discours d'accueil

Toujours le même plaisir de se retrouver autour d'un bon repas dans un lieu mythique : l'Hôtel Saint Mart (limite Chamalières- Royat). Situé à la porte du parc des Volcans d'Auvergne, 10 minutes du Puy de Dôme, 15 minutes de Vulcania et 3 km de Clermont-Ferrand, cette élégante demeure du second Empire, entourée de très grands jardins, séduit par son charme. Premier hôtel créé à Royat en 1853, et nous sommes reçus par la cinquième génération de cette même famille.

19 avril 2023 – RENDEZ VOUS L'ASSOCIATION ANMONM63

LA MEDAILLE DU MERITE

Cette réunion a eu lieu à l'initiative de Gisèle Durand (Administrateur à Aide et Répit) et qui fait partie également de cette Association, afin de nous faire connaître et voir ensemble si nous pouvons avoir quelques opportunités avec des personnes qui sont concernées par les problèmes neuro dégénératifs. Notre rencontre avec Mr Ghislain RIBEROLLES, responsable de la commission « Entraide et Solidarité » a été très intéressante.

27 Avril 2023 – INAUGURATION OFFICIELLE

CAZAM CLERMONT

Inauguration avec Mr Olivier BIANCHI, Maire de Clermont-Ferrand et Clermont Communauté, et les différents représentants du Groupe Effiage Immobilier et Groupe Montana, gestionnaire reconnu des Résidences Séniors en matière d'hébergement.

28 Avril 2023 – ASSEMBLEE GENERALE DE France BENEVOLAT 63

Il est très important pour nous de consolider nos liens avec une Association de ce type qui nous présente des bénévoles suivant les critères mis en place. Les Bénévoles envoyés et acceptés suivent une formation dans notre école EFPAP afin de connaître les clés qui leur permettant d'intervenir à domicile.

Continuation des cours de L'EFPA : le 4 mai pour La souffrance et les Douleurs, le 11 mai pour la Nourriture, la nutrition et ses dangers et 25 mai pour terminer notre session Les troubles du comportement et l'éventuel placement en institution. (Voir n°35)



5 mai 2023 – OBSEQUES de notre ami ANDRE PAUPERT

Expert auprès de notre Conseil d'Administration, André était un homme remarquable avec un parcours hors du commun. C'est à 98 ans qu'il nous a quitté.

Il est entré dans la résistance à 17 ans, dans le maquis Camille, dans le Morvan. Il s'engage, pour la durée de la guerre dans la 1ère armée Française, Rhin et Danube. Après la guerre il est devenu commerçant, mécanicien mais à toujours partager le devoir de mémoire qu'il enseignait auprès des jeunes. Pendant ses conférences sur cette période il racontait, entre autres, sa vie de maquisard.

En 2016, il contribue à la création d'une école de porte-drapeaux, avec son ami Dominique. Elle a beaucoup fait parler d'elle. Mais grâce au charisme d'André, sa perception du rapport humain, son sens du respect, partout où il est intervenu, les professeurs et les élèves se sont beaucoup attachés à lui.

Sa vie est tellement riche que nous ne pouvons pas tout vous raconter mais comme le disait son ami Dominique Fervel pendant son oraison funèbre « merci André de faire partie de ceux qui ont sauvé la France, mais aussi de ceux qui y sont si attachés et qui la font progresser »

31 Mai 2023 – CCAS POUR LA SEMAINE BLEUE

Séance du Collectif pour l'organisation de la journée des Aidants et de la semaine bleue qui seront suivies de plusieurs réunions afin de mettre en place toutes les activités qui auront lieu pendant cette semaine réservée aux Séniors et à la journée des Aidants.



Alain et Dolorès

9 JUIN 2023 – INVITE PAR LE CFPS – 78^{ème} journée de la Société de Gérontologie Centre Auvergne AU CONSEIL REGIONAL

Journée destinée à l'ensemble des professionnels travaillant auprès des personnes âgées « Être aidant : du domicile à l'EHPAD » avec une intervention de Bruno Lesourd qui a présenté nos actions pour les aidants et surtout notre école l'EFPPAP.

Monique, Marcelle et Jacques



9 et 10 juin 2023

SALON DES SENIORS A CAZAM (Résidence Séniors)

Mme Gerle et son équipe avaient organisé un Salon des Séniors avec de nombreux partenaires sur deux journées les 9 et 10 juin 2023. L'association était présente pour nouer de nouveaux contacts afin de pouvoir avoir plus d'informations pour les familles en difficultés. Monique, Marcelle et Jacques ont assuré la permanence.

14 JUIN 2023 – COURS JURIDIQUE CHEZ DOMITYS



Nous avons été accueillis par Marie Teyssou à la Résidence Séniors DOMITYS pour ce module juridique sur les mesures judiciaires de protection des majeurs. Les élèves de l'EFPPAP ainsi que certains résidents de DOMITYS ont assisté à cette séance présentée par La Notaire Maître Gouvy Fonfeydre.

La résidence DOMITYS accueille des séniors en séjour permanent et temporaire. Actuellement des places sont disponibles en temporaire. Renseignements auprès de Marie Teyssou au 06 68 24 48 65

Nous vous invitons à lire ci-dessous 2 témoignages d'élèves de la session 2021/2022 de l'EFAP

Il y a d'abord l'annonce, un tsunami. « Votre papa a la maladie d'Alzheimer » On avait bien constaté quelques problèmes de mémoire mais le diagnostic est tombé. Pourquoi lui ? Et puis nous nous renseignons par tous les moyens pour savoir que faire (internet, revues, etc...) mais nous restons seuls face à cette tempête. Au début nous étions démunies, un peu en colère maman et moi face à la maladie qui commençait à nous éloigner de Papa. Nous avons tenté plusieurs démarches pour l'aider, le stimuler (orthophoniste, accueil de jour etc...) afin de conserver sa mémoire, nos échanges et nos rires. Cela devenait compliqué avec le temps et nous nous sentions désarmées.

Afin de maintenir notre rôle d'aidants dans la durée il nous fallait, à nous même, de l'aide. C'est une amie qui m'a indiqué l'Association « Aide et Répit » de Chamalières qui offre gratuitement des formations avec un programme annuel. J'appelle rapidement l'Association qui m'invite de suite à intégrer les cours. A partir de là nous ne sommes plus seuls. Je suis les cours tous les 15 jours et les partage avec maman qui est à distance.

Ces cours associés aux échanges des élèves nous ont permis de mieux appréhender et comprendre la maladie, d'avoir les bonnes attitudes et les bons mots, de l'humour parfois, afin de maintenir mon papa le plus longtemps possible à domicile.

Les membres de l'Association et les divers intervenants expérimentés sur la maladie nous ont énormément aidés à prendre du recul par rapport à la situation afin de mieux accompagner. Ils ont été et sont encore d'un grand secours par leur présence, leur écoute et leur soutien face à l'évolution de la maladie de mon Papa. Encore MERCI à toute l'équipe « Aide et Répit » qui fait un travail considérable.

Isabelle AUCOUTURIER

L'Ecole (EFAP) de l'Association AIDE ET REPIT m'a permis de mieux appréhender la maladie d'Alzheimer de ma sœur.

Les intervenants, professionnels de santé, ont expliqué et répondu à nos questions concernant le présent et le futur des malades, mais aussi et surtout, comment l'Aidant peut être soutenu.

La parole était libre, et les expériences des uns et des autres nous ont donné matière à des échanges d'une grande qualité.

Aujourd'hui, je suis bénévole et, propose mon soutien aux Aidants.

Car l'Aidant doit prendre soin de lui et, en acceptant le soutien d'autrui, il poursuivra plus sereinement, cette route qui est inexorable.

Isabelle CHRETIEN-HUGUET

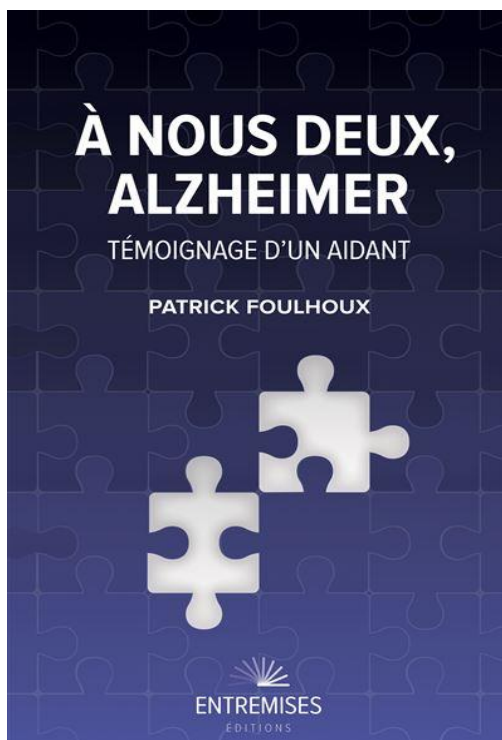


DOCTEUR HELENE ROSSINOT – ÊTRE PRÉSENT POUR SES PARENTS - Edition de l'observatoire. (18€)

Elle a tout quitté pour s'occuper de sa mère.

Alors que notre espérance de vie augmente, que signifie vraiment être présent pour nos parents ? Dans des pages d'une rare humanité, le docteur Hélène Rossinot répond à toutes les interrogations que se posent les familles confrontées au temps qui passe. Elle les guide dans leur

cheminement personnel comme dans leurs questions pratiques. Comment se préparer et anticiper le vieillissement de nos parents, gérer l'évolution de nos relations, de nos émotions, mais également les modifications de notre quotidien ? Comment porter cet engagement envers eux, en fonction de nos forces, de nos faiblesses, de nos craintes, de notre propre histoire ? Doit-on les accompagner chez le médecin, ou encore à la banque ? Faut-il avoir peur des maisons de retraite ? Et comment aider au mieux ceux qu'on aime, quand surviennent la dépendance, la maladie ? Un livre indispensable, déculpabilisant, rassurant et complet, où chacun puisera ce dont il a besoin. (source Fnac internet)



PATRICK FOULHOUX - A NOUS DEUX ALZHEIMER – un témoignage d'Aidant au Editions Entremises(9.95 €)

Un livre important pour tous ceux qui ont, dans leur entourage, une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer ou atteint d'une maladie apparentée. À partir du jour où l'auteur a appris la maladie d'Alzheimer de sa mère et de son père, il a mis tout en oeuvre pour leur permettre de continuer à vivre chez eux en toute sécurité. Dans un couple, quand un des deux conjoints souffre d'une maladie dite neuro-dégénérative, l'autre est là pour l'accompagner, le protéger, l'aider et alerter au besoin. Mais quand les deux souffrent de troubles cognitifs, cas fort heureusement rare, alors là, on entre dans un monde irrationnel où la personne malade, l'aidant et l'entourage sont

déboussolés. Quand il en a la force et le courage, l'aidant accompagne son proche malade au quotidien, et fait en sorte de le mettre en sécurité. C'est le choix qu'a fait l'auteur, et c'est ce qu'il raconte formidablement dans ce livre qui va faire date. Ses parents ont pu rester chez eux avec la maladie qui les rongait, jusqu'au décès de sa

mère, grâce aux dispositifs mis en place, période durant laquelle Patrick Foulhoux était présent à leurs côtés, et durant laquelle il était très impliqué d'un point de vue social, médical et juridique. L'auteur a suivi une formation pour les aidants dispensée par France Alzheimer et a participé à des groupes de parole. Cela lui a permis d'apprendre à adapter son comportement face à la maladie, d'en comprendre les mécanismes, de savoir vers qui se tourner en cas de besoin ; autant pour ses parents que pour lui-même. Grâce à cela, il a pu tenir le choc et surmonter l'épreuve psychologiquement et physiquement. Son témoignage est profane, c'est l'approche et le ressenti d'un aidant face à la maladie. Le livre donne des réponses à un certain nombre de questions face auxquelles les aidants se trouvent confrontés en accompagnant un proche souffrant d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. À sa façon, À nous deux, Alzheimer rend aussi un vibrant hommage aux professionnels de santé consciencieux, aux travailleurs sociaux dévoués et aux aidants pour leur courage. Il montre également qu'avec une bonne dose d'abnégation, l'aidant peut surmonter l'épreuve malgré la peine et la douleur. Avec détermination, Patrick Foulhoux a mené à bien tout ce qu'il a entrepris pour ses parents pour leur permettre d'avoir une fin de vie digne, à défaut d'être heureuse et apaisée. Il explique clairement tout ça dans le livre avec force détails et anecdotes, en évitant le pathos. (source Fnac Internet).

A PARTIR DU MOIS DE SEPTEMBRE

STIMULATION PROGRESSIVE DE L'ATTENTION ET DE LA CONCENTRATION

Pour toute personne avec des pertes de mémoire sans maladie neurodégénérative avérée.

STIMULATION PROGRESSIVE DE L'ENSEMBLE DES FONCTIONS COGNITIVES ET DE LA



MEMOIRE - C'EST AUSSI LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET CREER UN

LIEN SOCIAL. Ces séances permettent aux participants d'acquérir des

moyens de mémorisation, elles stimulent la mémoire, maintiennent les

facultés cognitives et la curiosité. Les bienfaits escomptés sont la

prévention de la perte de mémoire, une amélioration de la qualité de vie, mais aussi le

renforcement du lien social. C'est aussi jouer un rôle de prévention et de lutte contre le

vieillessement cognitif.

**SEANCES dispensées à la MAISON DES ASSOCIATIONS 11rue des Saulées à Chamalières
par Catherine Ussel, rééducateur cognitif.**

Et pour finir un air de légèreté :



**C'est l'été, c'est l'été
Viens vite t'amuser
Il fait beau et il fait chaud
Il faut en profiter. Hé !
C'est l'été, c'est l'été
Viens vite te baigner
Bien avant que le soleil
Ne retourne se cacher**

CALENDRIER 2023/2024

POUR PREVOIR LE DEMARRAGE DE L'EFPAP- **ZONE A**

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
	Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg	Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Prérentrée des enseignants	Vendredi 1 ^{er} septembre 2023		
Rentrée scolaire des élèves	Reprise des cours : lundi 4 septembre 2023		
Vacances de la Toussaint	Fin des cours : samedi 21 octobre 2023 Reprise des cours : lundi 6 novembre 2023		
Vacances de Noël	Fin des cours : samedi 23 décembre 2023 Reprise des cours : lundi 8 janvier 2024		
Vacances d'hiver	Fin des cours : samedi 17 février 2024 Reprise des cours : lundi 4 mars 2024	Fin des cours : samedi 24 février 2024 Reprise des cours : lundi 11 mars 2024	Fin des cours : samedi 10 février 2024 Reprise des cours : lundi 26 février 2024
Vacances de printemps	Fin des cours : samedi 13 avril 2024 Reprise des cours : lundi 29 avril 2024	Fin des cours : samedi 20 avril 2024 Reprise des cours : lundi 6 mai 2024	Fin des cours : samedi 6 avril 2024 Reprise des cours : lundi 22 avril 2024
Vacances d'été	Fin des cours : samedi 6 juillet 2024		

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Les vacances débutant le samedi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le vendredi après les cours. Les classes vaqueront le vendredi 10 mai 2024 et le samedi 11 mai 2024.





ASSOCIATION AIDE ET REPIT

Maison des Associations

11 rue des Saulées

63400 CHAMALIERES

BULLETIN D'ADHESION

Cotisation annuelle :

Membre actif : 36 €

Par année calendaire

+

Exercice 2023

Membre bienfaiteur :

Nom _____

Prénom _____

Adresse complète _____

Téléphone ___/___/___/___/___ Portable ___/___/___/___/___

E-mail _____

Il est important de nous donner votre adresse électronique, car son utilisation nous fait gagner du temps et nous évite des frais postaux.

Merci d'adresser le présent document et votre règlement à l'ordre de l'association « **Aide et Répit** ».

Vous remerciant de votre soutien, le Président vous adresse ses meilleurs sentiments.

J'autorise Je n'autorise pas la diffusion des coordonnées aux autres membres de l'association.

le

Signature

« Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données n° 2016/679 du 27 avril 2016 et sous réserve d'en faire la demande expresse vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos données personnelles ainsi qu'un droit d'opposition et d'un droit à l'effacement des données personnelles vous concernant, que vous pouvez exercer en écrivant directement à Aide et Répit, en précisant dans l'objet du courrier « droits des personnes » et en joignant la copie de son justificatif d'identité. »

☎ : 04 73 19 30 06

Mail : contact@aideetrepit.fr site internet www.aideetrepit.fr