

**CHAMALIÈRES**



**C YRaT**  
NATU[Réel]LEMENT

**Fondation de**  
La Mutuelle Générale



## LA LETTRE D'AIDE ET RÉPIT

**JANVIER A DÉCEMBRE 2025 - N° 39**

**GARD – PUY DE DOME**



*Cascade du Mont-Dore, la plus haute d'Auvergne avec sa chute d'eau de 32m qui surplombe une falaise recouverte d'innombrables stalactites (photo internet)*

### **NOS ADRESSES**

**63** /// 11 RUE DES SAULES CHAMALIÈRES 63400 – ☎ 04 73 19 30 06 – ✉  
[contact@aideetrepit.fr](mailto:contact@aideetrepit.fr)

**30/** 518 RUE DE L'HUMANITE 30960 LE MARTINET ☎ 07 54 36 23 54 ✉ [aideetrepit30@gmail](mailto:aideetrepit30@gmail.com)



## La touchante lettre d'amour d'un homme atteint d'Alzheimer à sa femme...



Chère Julia,

Je t'écris maintenant, alors que tu dors, au cas où demain ce n'est plus moi qui se réveille à tes côtés.

Dans ces voyages d'aller-retour, je passe de plus en plus de temps de l'autre côté et un de ces jours, qui sait ?

Je crains qu'il n'y ait pas de retour.

Au cas où demain, je ne suis plus capable de comprendre ce qui m'arrive.

Au cas où demain, je ne peux plus écrire à quel point j'admire et j'estime ton intégrité et ta volonté d'être à mes côtés, essayant de me rendre heureux malgré tout ce qui arrive, comme toujours.

Au cas où demain, je ne suis plus conscient de ce que tu fais.

Quand tu mets des petits papiers sur chaque porte pour que je ne confonde pas la cuisine avec la salle de bain, quand tu réussis à nous faire rire lorsque je mets mes chaussures sans chaussettes ; quand tu t'acharnes à maintenir la conversation vivante alors que je me perds à chaque phrase ; quand tu t'approches doucement et que tu me susurres à l'oreille le nom de l'un de nos petits-enfants ; quand tu réponds avec tendresse à ces excès de colère qui m'assaillent, comme si quelque chose en moi glissait sur ce destin qui me rattrape.

Pour tout cela et pour tant d'autres choses.

Au cas où demain je ne me souviens plus de ton nom, ou du mien.

Au cas où demain je ne peux plus te remercier.

Au cas où demain, Julia, je ne suis plus capable de dire, même une dernière fois, que je t'aime.

Je suis à toi pour toujours.



1<sup>er</sup> mars 2020

A l'aube de nos vies



## Le mot du Président

Cet automne qui s'éternise nous fait voir qu'il y a parfois de bons moments inattendus et qu'il faut savoir en profiter.

C'est dur quand on est accompagnant d'un malade atteint de maladie neuro-dénégative et que la charge qui pèse sur nous est de plus en plus lourde, jour après jour. On est vite fatigué, voire déprimé avec l'impression qu'on n'arrivera pas à faire toujours (souvent) face comme il faudrait le faire, à ne pas faire assez, bref on s'épuise avec la sensation que ces efforts journaliers sont usants, pénibles, voire inefficaces. Pourquoi cela nous arrive-t-il à notre couple, à nos parents et comment faire pour que le patient soit mieux ou en tout cas moins mal ?

Et pourtant il y a des solutions pour nous aider dans cette épreuve (sans fin !) et pour que "notre patient" soit mieux, du moins par moment, même brefs ; mais la vie n'est-elle pas faite de petits instants de non tristesse, de non fatigue, de sourire, de calme, de petits voire de grands bonheurs.... Ces patients ont aussi eu ces instants, apaisants pour eux ! Mais comment faire pour qu'ils reviennent, même si ce ne sont que de petits instants fugaces ? Pour cela il faut connaître leur vie passée, même très ancienne et c'est pour cela qu'on dit que, dès les premiers signes de la maladie, voire avant il faut que le patient parle de son passé afin qu'en le racontant, il raconte ces instants de plaisir, voire de bonheur qu'il a vécu. On peut alors en rappeler un à un moment propice, un autre à un autre moment..... et c'est étonnant de voir le patient s'apaiser devant cette évocation, une photo, une musique, un geste.... Il retrouve un instant sa vie et il faut lui permettre de revivre cela avant que ces souvenirs agréables ne s'effacent. Mais longtemps il en reste encore de plus anciens !

Et si nous ne sommes plus en capacité de leur procurer ces instants de vie, il faut savoir laisser la place à d'autres (professionnels ou bénévoles) pour que le ou la patient(e) ait des possibilités d'accès à ces instants. Bien sûr ils ont besoins de connaître ces instants de plaisir qu'a vécu le patient et pour cela il faut le leur raconter. Ce n'est pas facile d'accepter que d'autres puissent, par moment, faire ce que nous n'arrivons pas à faire, mais n'est-ce pas la satisfaction du patient qui est la priorité ? et puis cela nous permet aussi de souffler un peu quand un(e) autre personne prend en charge celui que l'on appelle "notre patient" !

Vive le passé quand il redevient présent !

Bien à vous,

Votre Président,

**Bruno LESOURD**

Après une fin d'année 2024 un peu compliquée qui a vu les démissions de la présidente et vice-présidente, cette nouvelle année repart avec de nouveaux objectifs.

# MANIFESTATIONS - INTERVENTIONS - ACTIVITES D'AIDE ET REPIT

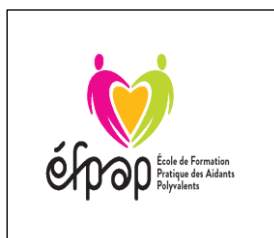
\*\*\*\*\*



**9 Janvier 2025**

## **Vœux du Maire de Chamalières**

Nous commençons notre année par répondre à l'invitation du Mr Le Maire Louis Giscard d'Estaing et de ses conseillers municipaux, et comme toutes les années, nous étions présents.



**9 Janvier 2025 Reprise des cours de l'EFPAP à Ceyrat pour la deuxième période de la maladie dans notre programme.**

**La nourriture, l'alimentation, la prise de repas** suivies de différentes séances en suivant le programme le 6 février, 13 mars, 20 mars, 3 avril, 15 mai, 22 mai et 5 et 19 juin 2025.



**16 janvier 2025 – Début des Réunions du CCAS pour préparer la semaine bleue. (Semaine des seniors).**

Les réunions sont suivies par Isabelle AUCOUTURIER, la semaine bleue sera organisée du 6 au 10 octobre 2025 avec le Forum des Aidants, ateliers, conférence débat, activités physiques marches, après-midi danses et spectacles. La Journée des aidants aura lieu le 6 octobre 2025 à la Résidence CAZAM à Clermont



## **22 Janvier 2025 – 1<sup>er</sup> Conseil d'Administration de l'année 2025 avec une nouvelle équipe.**

En effet notre présidente Monique Alvarez et une vice-présidente Gisèle Durand ont démissionné cette fin d'année 2024, il a fallu réorganiser le Conseil d'Administration en attendant l'Assemblée Générale au mois de juin.

## **23 janvier 2025 – Vœux du Maire de Clermont-Ferrand**

Notre Association était représentée par Isabelle Chrétien-Huguet au milieu de nombreuses associations.

## **18 Février 2025 – INVITATION PAR L'INTERCLUB FEMININ CLERMONTOIS DU LIONS CLUB CLERMONT GERGOVIE**



Suite à la vente de produits pour Noël par Les Bénévoles du Lions, les bénéfices de cette vente nous ont été accordés. Nous avons donc été invités pour la remise du chèque à L'Hôtel Ibis République. Etaient présents Bruno Lesourd, Françoise Weber, Dolorès et Pierre Alvarez, pour notre association

## **Salon des vins et du terroir, organisé par les clubs services**

Cette année, nous ne faisons plus partie des bénéficiaires de cette manifestation ; donc nous sommes à la recherche de dons pour continuer à aider les familles. Tous les dons même petits, seront les bienvenus. Merci d'avance.

**14 mars 2025 –VISITE A L'AVENTURE MICHELIN suivi du  
repas au restaurant de LA COOP DE MAI pour tous les  
adhérents.**



## **Aventure Michelin**

Nous avons retrouvé le BIBENDUM  
de la piscine Michelin.... (Que de  
souvenir pour certains)



Cette visite de l'Aventure Michelin a été très riche en information des origines à aujourd'hui.

L'histoire du musée raconte l'évolution de la mobilité du vélo à la formule 1, en passant par l'aviation (pendant la guerre) et la Micheline. Il nous « parle » aussi des voyages et des vacances à travers les collections du Guide vert, les cartes routières et les bornes kilométriques.

Merci à notre guide, après cette belle visite, il était temps de se reposer et de se restaurer. Comme d'habitude les adhérents ont bien apprécié. Le repas avait lieu au restaurant de la Coop de Mai.



## **27 mars 2025 – KORIEN L'ORADOU**

Invitation par les responsables des Petits Fils (structure Aide à Domicile) et de l'EHPAD KORIEN L'ORADOU a une réunion sur le sommeil des seniors. De nombreux et nombreuses responsables, de différentes structures d'aide à la personne, étaient présents ce qui nous a permis d'échanger sur des points importants pour la vie des seniors.

## **28 mars 2025 – Assemblée Générale de France Bénévolats**

Nous sommes en partenariat avec France Bénévolats qui nous envoie des bénévoles, que nous contactons, Isabelle Aucouturier assistait à l'AG pour Aide et Répit.

## **8 Avril 2025 –VISITE DE L'EHPAD DU CAP VEYRE A VEYRE MONTON.**



Isabelle Chrétien Huguet a rencontré la responsable de cet EHPAD, l'Animatrice ainsi qu'une infirmière pour une visite de l'accueil de jour. Six personnes peuvent être prises en charge en même temps, avec une possibilité de transport A/R vers le domicile et le site dispose de 20 chambres en unité protégée.

## **18 avril 2025 – CLUB DES GOUVERNANCES**

Cette réunion est organisée par URIOPS ARA pour échanger autour des préoccupations des gouvernances associatives qui deviennent de plus en plus compliquées. Bruno Lesourd, notre président a représenté notre association.

Cette réunion s'adressait surtout aux associations qui ont de nombreux salariés ; néanmoins la nôtre (1 salariée) les a beaucoup intéressé car travaillant avec des personnes vivant à leur domicile, donc avant que les personnes rentrent dans leurs établissements !



## 7 mai 2025 - Commémoration de l'Armistice du 8 mai 1945 à Chamalières



Cette commémoration pour l'Anniversaire du 8 mai 1945 s'est déroulée à Chamalières le 7 mai 2025 où de nombreuses personnalités et personnes étaient présentes. Nous étions présents car il est important d'honorer nos disparus de la dernière guerre.



## 6 juin 2025 – ASSEMBLEE GENERALE AIDE ET REPIT



Aide et Répit change de président (article de Monsieur Dautraix correspondant de la Montagne)

*Mr Guérin notre comptable, Professeur Lesourd président, Mme Aucouturier vice-présidente sont présents sur cette photo.*

L'assemblée générale d'Aide et Répit s'est tenue au Jardin de Saulzet. Bruno Lesourd, président par intérim après la démission de Monique Alvarez, a ouvert la séance en rappelant une année 2024 difficile : baisse de participation, départs de la présidente et d'une vice-présidente.

L'École de formation pratique des aidants polyvalents (EFPAP), est organisée à l'EHPAD du Lys-Blanc de Ceyrat, entre dans sa neuvième année. L'accueil de jour permet de recevoir les aidés pendant les sessions.

Malgré des finances fragilisées par un manque de ressources, notamment à cause d'un retard dans les rappels de cotisation suite à l'hospitalisation du trésorier Jacques Billy, de nouveaux projets émergent : ouverture possible d'une EFPAP à Ambert et d'une autre au nord de Clermont, secteur Riom-Combrailles, avec l'implication du pôle gériatrique de l'hôpital de Riom.



Jimmy Guérin, comptable du cabinet Income, a présenté le bilan et les comptes de résultats qui font ressortir un léger déficit de 471 €, rééquilibré par une reprise de provision.

L'association cherche à recruter de nouveaux adhérents ou sponsors afin de compenser la diminution des ressources.

Le conseil d'administration a été renouvelé pour deux ans avec Isabelle Aucouturier, Jacques Billy, Françoise Weber, Isabelle Chrétien-Huguet, Jean-Paul Gauthier et Michel Mathe.

Bruno Lesourd a été élu président. (Article la Montagne du 10 juin 2025)

N'oublions pas nos amis et partenaires des collectivités locales que nous remercions beaucoup :

la ville de Chamalières et son Maire Mr Louis Giscard d'Estaing ainsi que Marie Anne Marchis qui nous accueillent dans les locaux de la Maison des associations ; la ville de Ceyrat Anne Marie Picard, Mme le Maire, et Mr Rapoport, du conseil départemental qui représente l'ensemble des associations pour les personnes âgées à Ceyrat et qui nous accueillent à l'EHPAD Le Lys Blanc pour les cours de l'EFPAP ainsi que toutes les personnalités présentes Mr Fabre (sponsor grâce à la Mutuelle Générale), Mr Rapoport, Mme Paysan, Aurélie – Lisa – Mélanie des Petits-fils ainsi que toutes les personnes absentes et qui nous font confiance.

## **6 JUIN 2025 - FONDATION DE LA MUTUELLE GENERALE**



Lors de cette Assemblée Générale, Mr Fabre de la Mutuelle Générale nous a réservée une très bonne surprise, il nous a assuré du soutien de La Mutuelle Générale pour cette année avec une nouvelle subvention et pour concrétiser cela, une nouvelle convention a été signée. Cela nous permettra de continuer dans le développement de l'EFPAP et de l'aide aux familles ayant des malades atteints de maladies Neuro Dégénérative.



## **23 AOUT 2025 - CEREMONIE EN MEMOIRE DES JEUNES RESISTANTS FUSILLES.**

Nouvelle commémoration ou nous étions présents pour les Jeunes résistants fusillés à Chamalières le 23 aout 1944.

## FORUM DES ASSOCIATIONS



Prêt pour la nouvelle saison ?  
Venez rencontrer les associations de la ville !

**SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025**  
**COMPLEXE SPORTIF A. BRESSON**  
9H-12H  
[WWW.VILLE-CHAMALIERES.FR](http://WWW.VILLE-CHAMALIERES.FR)

## 6 SEPTEMBRE 2025 FORUM DES ASSOCIATIONS

**CHAMALIERES** – Le forum des Associations s’est déroulé le 6 septembre 2025 au complexe sportif Alain Bresson où 80 associations étaient présentes représentant sports, culture et actions humanitaires. Aide et Répit était représenté par *Dolorès Alvarez*.



## CEYRAT FORUM



Françoise Weber

Isabelle Chrétien Huguet



Isabelle

Nous étions présents également à Ceyrat où Françoise Weber et Isabelle Chrétien Huguet animaient le stand d’Aide et Répit qui cette année était prévue à l’intérieur, la conséquence des pluies de l’année passée.



## REPRISE LE 8 SEPTEMBRE 2025

### Séances de stimulation progressive de l’attention et de la concentration.

Ces séances permettent aux participants d’acquérir les moyens de mémorisation, elles stimulent la mémoire, maintiennent les facultés cognitives et la curiosité.

LES SEANCES sont dispensées à la MAISON DES ASSOCIATIONS 11 rue des Saulées à Chamalières le **lundi après-midi**, par CATHERINE USSEL, rééducateur cognitif. ☎ 06 83 48 62 07



**ANIMATIONS ■ La Semaine bleue dédiée aux seniors**

## Vieillir, une chance à partager



**SEMAINE BLEUE.** Le CCAS et ses partenaires s'impliquent pour cet événement.

**La Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, aussi appelée Semaine bleue, constitue un moment privilégié de l'agenda du Centre communal d'action sociale (CCAS).**

Elle vise à informer et à sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économi-

que, sociale et culturelle. Lors de la réunion préparatoire, la vice-présidente Dominique Briat a dévoilé le programme sur le thème « Vieillir, une chance à partager ». Le lien intergénérationnel est promu au travers notamment de la participation des élèves du lycée Gergovie. Aux côtés

du CCAS, plus de trente organismes partenaires s'impliquent pour tisser et consolider les nombreux liens et faire prendre conscience du rôle social que jouent les seniors. ■

➔ **Pratique.** Informations et réservations pour les animations au Lieu information senior, tél. 04.73.98.07.81

**CHAMALIÈRES**



Ville de référence et d'innovation

## **24 SEPTEMBRE 2025 – CEREMONIE D'HOMMAGE A CHAMALIERES**

Cette cérémonie d'hommage était destinée à honorer le souvenir des Harkis et autres membres des Formations supplétives à laquelle nous avons participé, invité par Mr le Maire, ses adjoints et conseillers municipaux.



## DU 6 AU 10 OCTOBRE 2025 - SEMAINE BLEUE OU SEMAINE DES SENIORS A CLERMONT- FERRAND

Comme tous les ans une semaine est consacrée au bien être des seniors à laquelle nous participons : programme ci-dessous :

6 octobre – journée des aidants, conférence interactive « comment lâcher prise », atelier yoga sur chaise pour les aidants, en parallèle sophrologie et réflexologie pour les aidants, temps de partage aidants / aidés – après midi Résidence CAZAM.

7 octobre – sport à tout âge, marche autour de la ville du CENDRE navette au départ de Clermont ou rendez-vous sur place, et activités physiques. Complexe sportif du Cendré.

8 Octobre – santé prenons-en soin – Atelier prévention santé avec la GMF Résidence CAZAM. TWIST et DISCO après-midi retro. Salle Abbé Prévost.

9 octobre – numérique – initiez-vous au numérique sans stress CCAS Clermont-Ferrand.

10 octobre - Face aux urgences, atelier de sensibilisation aux gestes des premiers secours en partenariat avec l'Association régionale de cardiologie d'Auvergne au CCAS de Clermont- Ferrand, espace rencontre.

Vieillir : une chance, pas une fatalité, conférence théâtrale et musicalisée pour aborder une approche positive du vieillissement et de la santé cognitive, Salle Nelson Mandela.



## 6 OCTOBRE 2025- SEMAINE BLEUE FORUM DES AIDANTS

Cette année la semaine bleue a commencé par la Journée des Aidants, qui a eu lieu à la Résidence Séniors CAZAM, avec présentation par les différents partenaires des dispositifs existants à travers différents stands associatifs et institutionnels.

*Francoise, Dolorès et Isabelle sur le stand*



## 9 OCTOBRE 2025 – DEMARRAGE DE L'EFPAP – 10<sup>ème</sup> session

Nous reprenons pour la 10<sup>ème</sup> année, notre école des Aidants afin d'informer toutes les familles qui le souhaitent de savoir comment accompagner un patient à domicile le plus longtemps possible et de s'économiser en même temps pour être plus efficace beaucoup plus souvent.

Cette année de nouveaux professionnels de santé viennent se joindre à nous afin de dynamiser les séances. Le programme se poursuit avec des visions différentes et toujours enrichies par des informations de dernières « minutes »

## 27 NOVEMBRE 2025 - CHAMALIERES

**INVITATION DU MAIRE DE CHAMALIERES AINSI QUE LES ADJOINTS DU CONSEIL MUNICIPAL A LA PLANTAION D'ARBRES DES SOLIDARITES et de la DENOMINATION DU SQUARE DU MARECHAL DE LATTRE DE TASSIGNY**

A cette occasion, la ville de Chamalières a eu l'honneur de remettre un « arbre des solidarités » à différentes associations œuvrant activement pour le rayonnement de la commune dans les domaines de la santé, de la solidarité, de l'environnement, des animations et du monde combattant. Un arbre a été planté, les autres le seront fin novembre début décembre. Ci-dessous celui destiné à AIDE ET REPIT.

### *Emplacement de l'Arbre du Judée*



**ARBRE DE JUDEE,  
(Dans plusieurs années)**

# TEMOIGNAGE D'UNE AIDANTE AYANT PARTICIPEE AUX SEANCES DE L'EFPA

Monique

1<sup>er</sup> octobre 2025

79 ans

## MERCI

A Monsieur le Président Bruno LESOURD, à toutes et tous les INTERVENANTS PROFESSIONNELS, MERCI à DOLORES pour son travail de fourmi, son humeur, un vrai rayon de soleil !

Aujourd'hui, je quitte Aide & Répit (mais pas l'association). Je ne vais plus aller à l'école mais je resterai toujours en contact avec Aide & Répit, j'en ai eu trop besoin et j'en aurai peut-être encore besoin ; je sais que si un jour je me sens très mal, ils seront là, à mon écoute, j'aurai quelqu'un qui me répondra. J'ai tissé en moi trop de liens, presque affectifs. Je vais tenter de vous raconter ce que j'ai vécu avec cette association en étant claire, autant que faire se peut, et vous formuler ce qu'elle m'a apportée.

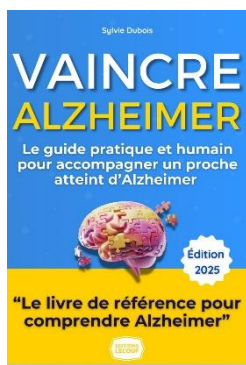
Mon mari avait 80 ans et moi 76 ans. Nous avons 55 ans de mariage, nous habitions un appartement depuis environ 7 ans après avoir vendu notre maison. Après une vie professionnelle intense dans une grande société, il lui fallut chercher des occupations. Il aimait particulièrement construire, créer de ses mains, « jouer avec le ciment ». Il n'avait guère de passions à part les westerns, les films de guerre. Il n'aimait pas lire, la musique ne l'intéressait pas, il parlait peu, s'ouvrait très peu aux autres, il les écoutait simplement et donnait rarement un avis, il fallait le deviner ; c'était lourd, très lourd. Peu à peu, ses phrases manquèrent de cohérence, il devint très négatif et prit des habitudes que je qualifierai de très bizarres. Il commença à chercher des clés, à les cacher, sa chambre était devenue ingérable ; je ne pus plus rien toucher de ses affaires, tout prenait une importance exagérée, son élocution était hésitante, les mots n'avaient plus de logique, lui, si pudique, perdit un peu de décence, il acquit une certaine impolitesse qui me fit parfois un peu honte. Même si nous communiquions peu, je constatais un changement important et, j'ai du mal à le dire, une certaine gêne s'établit en moi lorsque nous étions en société. J'en ai parlé à notre médecin généraliste qui, lui, avait déjà tout compris. Compris quoi ? Une maladie dégénérative avait déjà fait place dans le cerveau de mon mari. Nous avons consulté un neurologue qui ne déclara pas d'Alzheimer. Tout en restant dans un certain déni, j'ai pris peur et j'ai cherché sur demandes de ma fille, qui avait déjà remarqué certaines anormalités, une association adaptée, comme ça, sur internet. J'ai trouvé Aide & Répit et tout de suite j'ai senti que j'étais à la bonne adresse. Je ne m'étais

pas trompée. Je fus accueillie avec beaucoup de chaleur, de compréhension ; j'y suis restée 3 ans. Entre temps, la maladie de mon mari fut reconnue « Maladie à corps de Lewy » ; maladie un peu proche aussi d'Alzheimer mais qui pouvait aussi entraîner de la violence. Des hallucinations furent fréquentes chez lui et devinrent presque journalières. Et là, dès les premières séances à Aide & Répit, je fus entourée par des professionnels qui, petit à petit surent m'expliquer ce dont mon mari souffrait. Et ce, avec beaucoup de patience, de délicatesse et avec des mots appropriés. Je les remercie profondément de ce qu'ils m'ont apporté. Leur aide m'a certainement évité une dépression ; je pouvais leur confier toutes mes craintes, mes peurs aussi et, quelque part, une auto-accusation. Il me fallut du temps, bien-sûr pour accepter la sentence ; mon mari ne serait jamais plus le même. Tous les intervenants (professeur, médecins, secrétaire, (oh combien compétente), furent exceptionnels. Depuis un an mon mari est en Unité Protégée dans une maison de retraite. Mes visites sont très dures mais tout est pour moi, plus simple ; on m'a appris à accepter, à devenir plus résiliente, je comprends mieux les états de mon mari. Je ne sais jamais à l'avance comment seront ses réactions lors de mes visites. Tout ce que je sais c'est qu'Aide & Répit m'a appris à anticiper, m'a « offert » les clés nécessaires pour, aujourd'hui lui rendre visite avec beaucoup moins d'appréhension mais, surtout, à lui apporter une certaine sérénité acquise au cours de ces 3 années. A moi, maintenant, d'agir au mieux pour que ces visites ne soient pas négatives. Je sais que je dois l'aider, être honnête avec lui (lui raconter succinctement bien-sûr, mon quotidien). Je lui apporte des photos de sa fille (53 ans) qu'il a toujours adorée et de sa petite fille. J'essaie d'être simple dans mes paroles pour ne pas « l'agacer ». Je me rends compte que son état baisse mais je pense pouvoir faire face, grâce encore à Aide & Répit.

Il me resterait encore beaucoup à vous dire, mais, pour finir, je vais me permettre de vous donner quelques conseils pour éviter les erreurs que j'ai faites avant de demander du secours :

N'attendez pas trop longtemps avant de contacter l'association ; quand certains signes ou symptômes arrivent et que, déjà, un pronostic a été posé ou va l'être, il faut y aller, vous y trouverez des réponses que seuls des professionnels peuvent vous apporter, ils ont l'expérience, la chaleur humaine dont vous avez besoin quand ces terribles maladies entrent dans votre vie, avec tellement de sornioiserie que l'on se trouve dans des situations que nous ne pouvons, seuls, gérer. A chacun son travail ; nos amis, nos connaissances, notre entourage, ne connaissent pas les roueries de cette maladie, ils ne peuvent que vous apporter de l'amour mais pas de réponses.

## UN PEU DE LECTURE ....



**Accompagner un proche atteint d'Alzheimer : Un guide pratique et humain pour faire face avec sérénité.**

Voir un être cher perdre peu à peu ses repères est une épreuve bouleversante. **Les mots s'effacent, les souvenirs s'effilochent, et le quotidien devient un défi.** Face à la maladie d'Alzheimer, il est facile de se sentir démuni, seul et dépassé.

● **Mais vous n'êtes pas seul. Il existe des solutions pour accompagner votre proche avec bienveillance et préserver sa qualité de vie.**

Dans ***Vaincre Alzheimer : Le Guide Pratique et Humain pour Accompagner un Proche***, Sylvie, 55 ans, partage son combat et son expérience d'aidante auprès de son père atteint de la maladie d'Alzheimer. **À la fois témoignage bouleversant et guide pratique**, ce livre vous accompagne à chaque étape de la maladie, avec des conseils concrets et une approche profondément humaine.

- ☒ **Comprendre la maladie d'Alzheimer** : ses symptômes, son évolution et les traitements disponibles pour mieux anticiper.
- ☒ **Appliquer des stratégies adaptées au quotidien** : aménager l'environnement, stimuler les capacités préservées et gérer les troubles du comportement.
- ☒ **Maintenir une communication bienveillante** : même lorsque les mots disparaissent, préserver le lien et l'apaisement reste possible.
- ☒ **Prendre soin de soi en tant qu'aidant** : gérer ses émotions, éviter l'épuisement et trouver du soutien.
- ☒ **S'informer sur les aides existantes** : démarches administratives, dispositifs financiers et accompagnement juridique.
- ☒ **Des outils interactifs pour vous guider** : exercices pratiques, quiz et auto-évaluations pour adapter votre accompagnement à votre situation.

Petit à petit, vous découvrirez qu'il est possible d'accompagner un proche avec sérénité, de préserver le lien et de transformer cette épreuve en un acte d'amour et de résilience. ***Vaincre Alzheimer : Le Guide Pratique et Humain pour Accompagner un Proche*** est bien plus qu'un livre : **c'est un compagnon de route pour chaque aidant qui souhaite offrir à son proche un accompagnement digne et apaisé.**

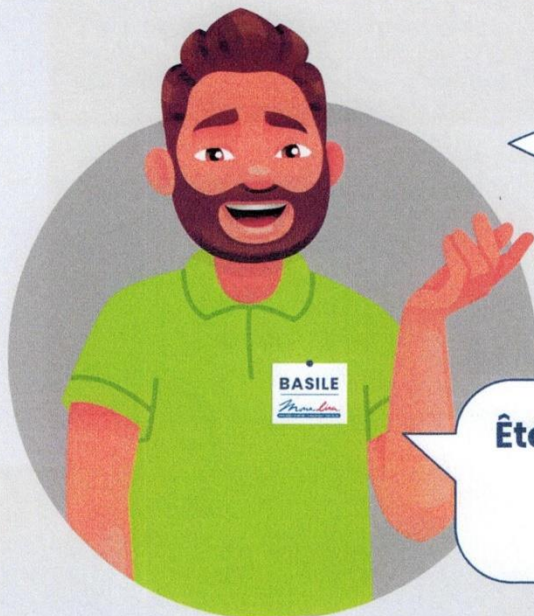
➡ **Prenez dès aujourd'hui le chemin d'un accompagnement plus serein et plus humain.**

❖ **Vaincre Alzheimer : Mon combat, mes conseils, votre guide : Le guide pratique et humain pour accompagner un proche et préserver sa qualité de vie Broché – 31 janvier 2025**

de Sylvie Dubois (Auteur), Editions Lecouf (Auteur)



# «Basile», le baromètre de l'isolement



L'**isolement social** est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en **situation de souffrance et de danger**. L'isolement **peut survenir à n'importe quel moment suite à un changement dans ma vie** : deuil, déménagement, santé...

Êtes-vous isolé(e) ?  
Pour le savoir,  
**faites le test !**



Un réseau de professionnels et de bénévoles est à votre écoute.

 **N'attendez pas pour agir, contactez-nous.**

CLIC Livradois Forez (Ambert) • 04 73 82 96 67  
CLIC de Billom • 04 73 60 48 85  
LIS de Clermont-Ferrand • 04 73 98 07 81  
CLIC Gérontonomie Clermont-Métropole • 04 73 15 01 90  
CLIC Issoire Bassin Montagne • 04 73 89 67 38  
CLIC de Riom Limagne Combrailles • 04 73 33 17 64  
CLIC Senior Montagne (Laqueuille) • 04 73 65 20 89  
CLIC de Thiers • 04 73 51 64 85  
Numéro national d'écoute contre les maltraitances • 39 77  
SOS Amitié Puy-de-Dôme • 04 73 37 37 37  
Solitude écoute • 0800 47 47 88

Conception : unidecclair.com - Ne pas jeter sur la voie publique.

*Mona Lisa*



avec le soutien de :



PIUY de DÔME



# « Basile », le baromètre de l'isolement



J'ai une semaine bien remplie

J'ai autant de visites que je le souhaite

Je suis seul-e, c'est un choix

Je ne ressens pas l'envie de sortir

Ma journée est longue, je m'ennuie

J'ai trop peu de visites amicales  
ou familiales

J'ai un sentiment de solitude

Ma dernière visite remonte à moins  
d'une semaine mais ce n'est pas suffisant

Je me sens parfois isolé-e

Ma dernière visite remonte  
à plus d'une semaine

Je ne peux pas sortir de chez moi

Je n'ai aucune visite

Personne ne m'appelle

Si je suis hospitalisé-e,  
qui gardera mon animal ?

Je vis enfermé-e

Je sens que l'isolement a un impact  
sur ma santé physique

Je sens que l'isolement a un impact  
sur mon bien-être psychologique

On m'empêche d'avoir  
des relations extérieures

Je me sens maltraité-e



**Tout va bien !**



**Je suis prudent !**



**Je demande  
de l'aide !**





**ASSOCIATION AIDE ET REPIT**

**Maison des Associations  
11 rue des Saulées**

**63400 CHAMALIERES**

**☎ : 04 73 19 30 06**

**Mail : [contact@aideetrepit.fr](mailto:contact@aideetrepit.fr)**

**site internet : [www.aideetrepit.fr](http://www.aideetrepit.fr)**

## **BULLETIN D'ADHESION**

**Cotisation annuelle :**

**Par année calendaire**

**Exercice 2026**

Membre actif : ..... **36 €**

+

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, la Présidente 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. »



*Joyeuses et  
excellentes fêtes de  
Noël à toutes et à tous*



*Partez pour une nouvelle année*



*Recevez de toute l'Equipe d'Aide et  
Répit ses meilleurs vœux pour  
L'année 2026*