

**UN CARNET
.....
POUR NOUS
.....**

Avec tous nos remerciements à Martial Gil, médecin, Valérie Cerase, gériatre et Christophe André, psychiatre, pour leurs conseils avisés et bienveillants.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter au sujet de ce carnet :

Par téléphone : 04 91 16 14 26

Par mail : isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr

Ce carnet appartient à

.....

.....

et à

.....

.....

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous proposons « *Un Carnet pour nous* » : pour vous, pour votre compagne ou compagnon de route, votre conjoint(e), fille, fils, ou ami(e)...

Nous l'avons conçu comme un espace original à partager : un regard sur le passé, un témoignage à transmettre, des mots pour soulager vos maux mais, aussi, le récit des petits plaisirs de la journée, si précieux qu'on a envie de les garder là, au cas où...

Notre ambition, modeste, est, à vos côtés, d'ouvrir les pages de votre histoire et d'y mettre vos espoirs, vos doutes, vos peurs ou vos envies d'un lendemain sans nuage.

Nous aimerions qu'il vous permette de vous affranchir de ce qui vous « *empêche* », pour mieux vous autoriser à : prendre un petit moment pour vous, écrire le premier mot, le premier signe et... continuer, vivre une nouvelle rencontre avec celui ou celle qui vous est le plus proche, par un nouveau chemin, surprendre ou être surpris par soi-même ou par l'autre, vous faire plaisir, tout simplement ...

La vie est incertitude, elle est bonheur et difficultés. Un chemin se vit au quotidien.

Nous en sommes convaincus, tout au long de ce parcours, le plaisir de la découverte sera au rendez-vous, mêlé à celui de l'empreinte laissée avec vos histoires, votre histoire, à transmettre, un jour, peut-être, aux personnes qui vous sont le plus chères, et pourquoi pas aux autres...

Ouvrez ce « *carnet pour vous* » et bonne route !

André Renaudin,

Directeur général du groupe AG2R LA MONDIALE

Témoignages

Les paroles s'envolent, les écrits restent...

« Nous vivons ensemble depuis cinquante-sept ans. Il y a six ans, Pierre a perdu beaucoup d'autonomie dans un accident. Après quelques années durant lesquelles je me suis occupée de lui à domicile, j'étais trop épuisée pour continuer. (...) Désormais, il est en maison spécialisée, et même si je vais le voir chaque jour, il me manque. Alors je lui écris des lettres, cela me fait du bien. Écrire me permet de mieux vivre cette situation difficile. Quelquefois, à ma grande surprise, nous discutons d'une de ces lettres, d'autres fois, il râle parce qu'il n'est pas parvenu à me relire... Je sais que ce n'est pas grand chose, mais cela m'aide énormément. »

Lucette, aidante auprès de son mari, Pierre.

« Avec ma sœur, nous nous relayons toutes les semaines pour nous occuper de maman. Atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis trois ans, il arrive qu'elle nous confonde, qu'elle pense avoir déjà parlé à l'une de nous deux en oubliant de le répéter à l'autre. Alors, nous avons un petit carnet que garde toujours ma mère, il nous sert de lien. Chacune y écrit ce qu'elle souhaite dire aux deux autres. Un jour, en rigolant, maman nous a dit qu'elle avait l'impression que nous partagions un journal intime, comme trois copines adolescentes. »

Anne, aidante auprès de sa mère, Edmée.

Se dire

Se dire

des choses...

des choses...

Date :

« J'ai accompli de délicieux voyages, embarqué sur un mot... »

Honoré de Balzac

Date :

« Écrire est un acte d'amour. S'il ne l'est pas, il n'est qu'écriture. » Jean Cocteau

Date :

« Il faut écrire pour soi, c'est ainsi que l'on peut arriver aux autres. » Eugène Ionesco, Extrait de « Notes et contre-notes »

Date :

*« Un livre a toujours deux auteurs : celui qui l'écrit et celui
qui le lit. » Jacques Salomé*

Date :

*« Écrire : la seule façon d'émouvoir autrui sans être gêné
par un visage. » Jean Rostand*

Date :

« Écrire, c'est une façon de parler sans être interrompu. »

Jules Renard

Date :

« Ce que tu écris est ce qui te ressemble le mieux. »

Citation arabe, livre des proverbes arabes – II^e siècle

Date :

« On écrit parce que personne n'écoute. » Georges Perros

Date :

« N'oublie jamais : tu n'es pas l'autre. » Louis Jovet

Date :

*« Ça va tellement mal aujourd'hui que je vais écrire un poème.
Je m'en fiche ; n'importe quel poème, ce poème. » Richard Brautigan*

Date :

« Lorsque les âmes tendent vers la vie, le destin est contraint de leur répondre. » Abou Oasin Fich Chabbi, poète soufi

Date :

« Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux. » Marcel Proust

Date :

« S'engager dans trop de projets, vouloir aider tout le monde en toute chose, c'est succomber à la violence de notre époque. »

Thomas Merton

Date :

« Il n'y a qu'une humanité sous le soleil. » Li Lian Jie

Date :

*« Le langage avant de signifier quelque chose, signifie
pour quelqu'un. » Jacques Lacan*

Date :

« Tout commence par un pas. » Lao Tseu

Date :

« Ce qui va sans le dire va encore mieux en le disant. »

Alleyrand

Date :

« C'est mathématique. J'ai un seau à l'intérieur de moi. Goutte après goutte, il se remplit. Quand il est à ras bord, je me mets à écrire. Aujourd'hui, je sais qu'il est plein à 80 %.

D'après mes calculs, l'inondation sera pour l'automne prochain. » Haruki Murakami

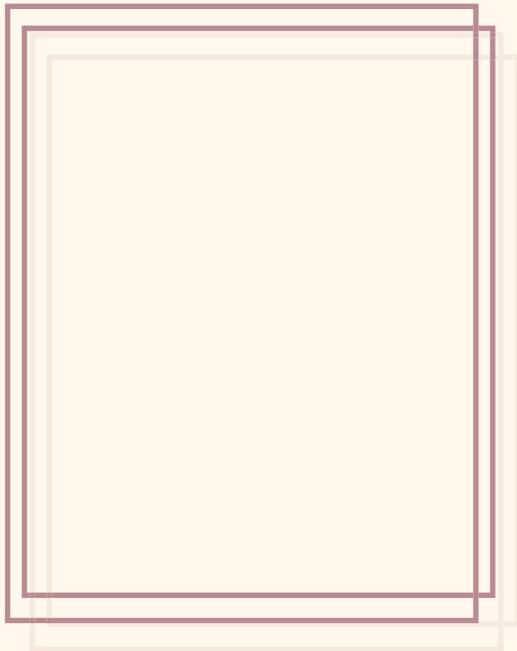
Date :

*« Il faut laisser entrer les erreurs, sinon la vérité restera
dehors. » Anonyme*

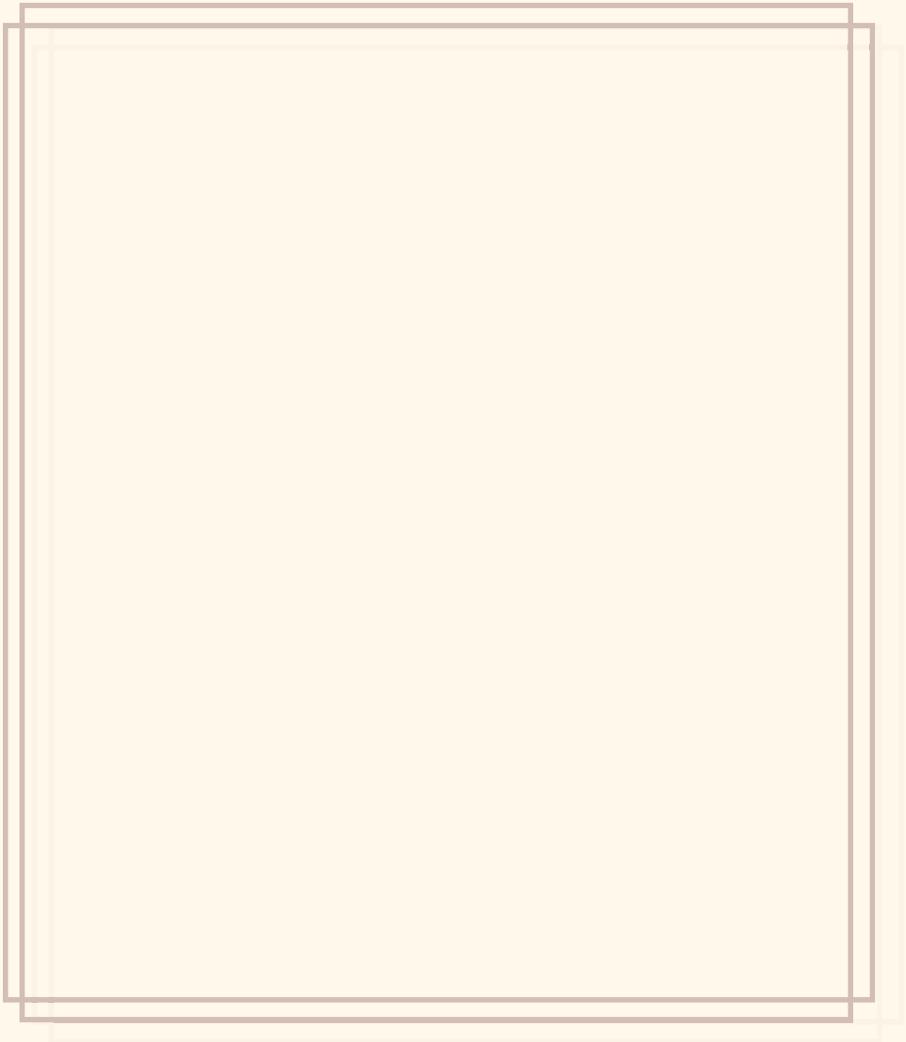
Déjà vécu...

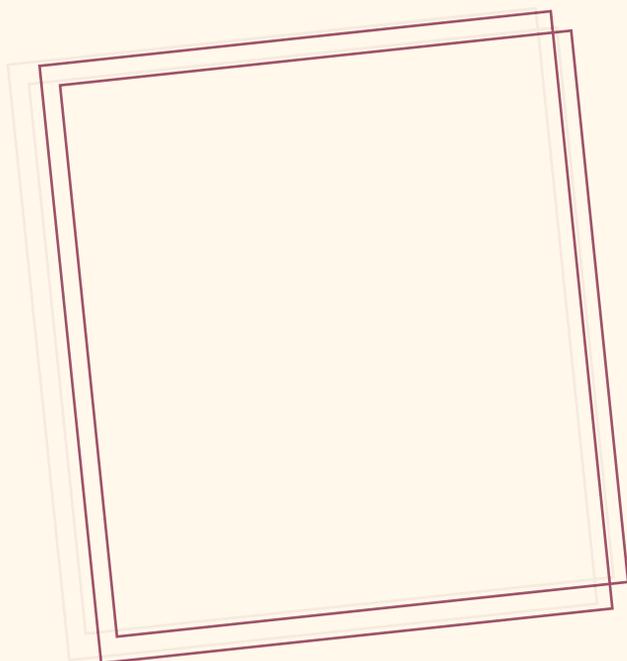
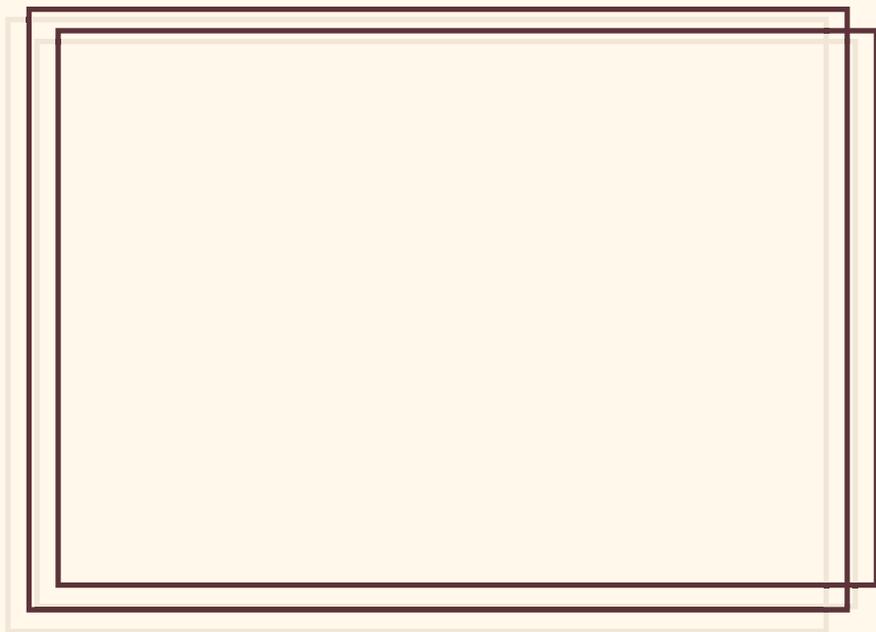
Déjà vécu

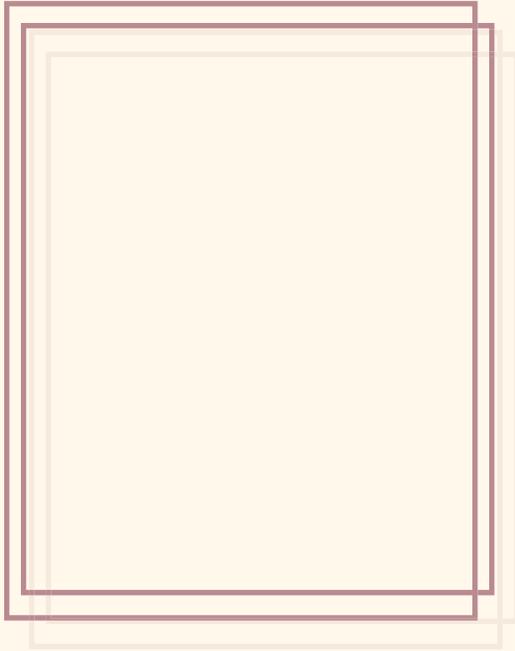
À vivre...

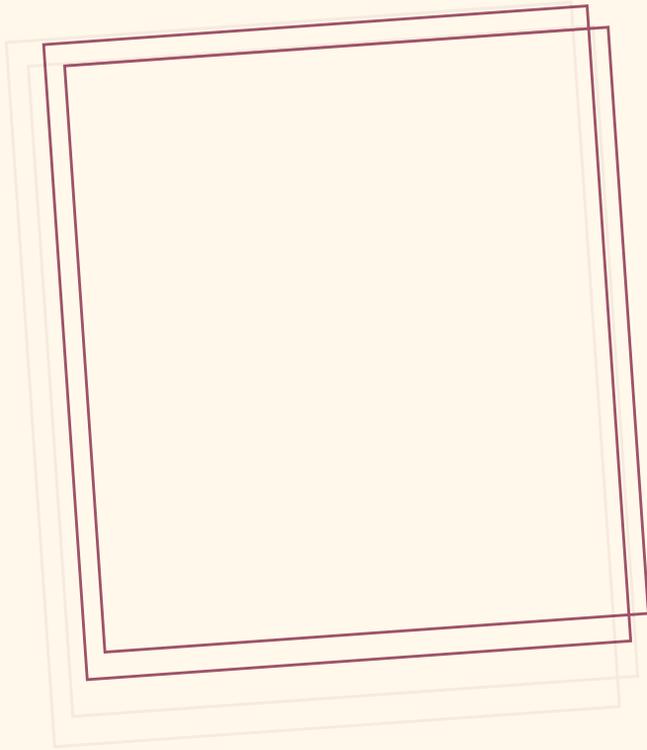












Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre...

Voici quelques pratiques à expérimenter dans votre quotidien :

- **Réservez-vous quelques instants dans la journée rien que pour vous.**

« Que diriez-vous de vous poser dans votre corps, dans la sensation d'être simplement en vie, l'espace d'un instant, ou cinq minutes à la fin de la journée ; de rester étendu sur le lit, voire assis à ne rien faire, le soir ou au lever du jour, avant même que vous ne sortiez du lit ? Quel effet cela ferait-il ? », Jon Kabat-Zinn, biologiste américain (il a été le premier à proposer, dès 1979, la méditation comme remède).

- **Parlez des problèmes au moment où ils surviennent. Ne les accumulez pas en vous.**

Soyez comme un miroir, réfléchissez les moments négatifs. Cela ne polluera pas votre vie et votre interlocuteur aura la sensation que vous réfléchissez sur le problème.

- **Restez à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps.**

Mais pas trop : si les handicaps prennent le devant de la scène, vous aurez des difficultés à jouer votre partition de vie.

- **Essayez de remplacer les pensées négatives et obsessionnelles (les ruminations ou pensées toxiques) par des pensées positives.**

Pour le psychologue américain Martin Seligman, co-auteur en 2000 d'une « *Introduction à la psychologie positive* », le bonheur se construit par l'engagement dans une relation (amour, amitié, famille, travail, communauté) et dans le fait de donner le meilleur de soi pour favoriser le bien-être d'autrui. Jérôme Palazzolo, psychiatre, considère d'ailleurs comme particulièrement cruciale cette démarche dans la relation aidant-aidé, surtout lorsque la personne aidée s'isole, se renferme, par crainte de l'extérieur. « *Si la télé est son seul miroir sur le monde, cette peur ne pourra que se conforter, sauf à mieux sélectionner ses programmes, explique-t-il. D'où la nécessité pour l'aidant, l'aide à domicile, l'infirmière qui vient au quotidien, d'apporter plutôt des informations positives, en se réjouissant du beau temps, de l'ouverture d'un magasin dans le quartier, au lieu d'évoquer un nouveau cambriolage chez le voisin ou la dernière agression d'une personne âgée* ».

- **Autorisez-vous à « être humain », avec vos succès et vos échecs, vos humeurs variables, et cessez aussi de vouloir faire plusieurs choses en même temps.**

C'est un conseil du Professeur de bonheur à l'Université d'Harvard aux États-Unis, Tal Ben-Shahar.

- **Faites de l'exercice régulièrement.**

Dérouillez-vous au lieu de (dé)rouiller !

- **Notez chaque jour ce qu'il vous est arrivé de bien, de joyeux.**

Ainsi que le résume le psychiatre et psychothérapeute Christophe André : « *La meilleure des armes contre le malheur, et la plus agréable à utiliser, c'est sans doute de profiter encore mieux des bons moments que nous offre l'existence. Savourer le bien-être lorsqu'il est là, l'intensifier, le densifier, représente un très bon vaccin contre le sentiment de malheur. Vous n'éviterez peut-être pas la maladie, mais ce sera sous une forme atténuée !* »

Et voici quelques livres que nous vous recommandons, en guise de compagnons précieux :

- **Jérôme Palazzolo :**

« Au-delà des maux. Paroles oubliées ou l'importance de l'écoute », éditions Ellébore, 2003. « Apprendre à gérer son stress, l'expérience d'un champion, l'expérience d'une vie », éditions Chiron, 2005. « Pour en finir avec l'insomnie », éditions Hachette, 2006.

- **Matthieu Ricard :**

« Plaidoyer pour le bonheur », éditions Pocket, 2004. « L'art de la méditation », éditions Pocket, 2004.

- **Christophe André :**

« Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité », éditions Poche Odile Jacob, 2011. « De l'art du bonheur », éditions L'Iconoclaste, 2006.

- **Tal Ben-Shahar :**

« L'apprentissage du bonheur », éditions Pocket, 2011.
« L'apprentissage de l'imperfection », éditions Pocket, 2011.
« Apprendre à être heureux », éditions Belfond, 2010.

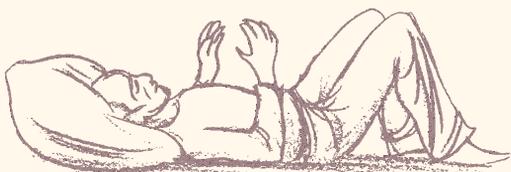
- **Martin Seligman :**

« La force de l'optimisme », interEditions, 2008.

Prenez un petit moment

pour vous relaxer...

Une dizaine de minutes suffisent, de préférence le matin entre 9h et 11h, si possible tous les jours, ou simplement deux fois par semaine ...

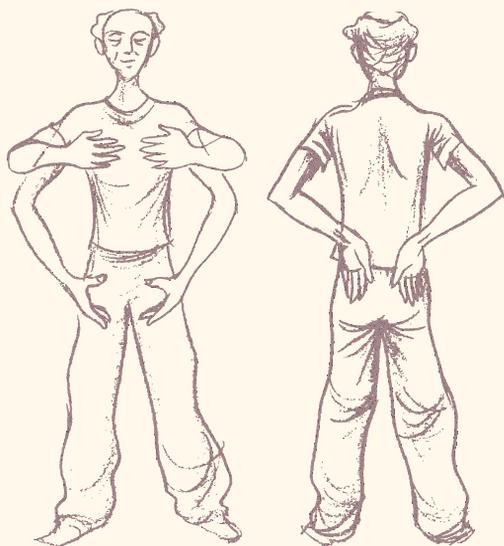
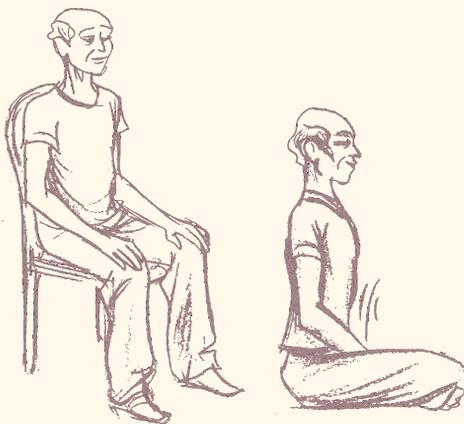


Exercice couché : « Adossé à la terre, on regarde le ciel »

Vous êtes couché, les jambes pliées, pieds et coudes sur le sol. À l'inspiration, les coudes quittent le sol et se maintiennent en posture haute. Dans l'expire, les bras redescendent. Avant de vous relever, masser votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. En posture assise, masser la poitrine dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis presser 4 fois de chaque côté le bas du poignet.

Exercice assis : « L'assise paisible »

Les pieds sont écartés et bien à plat, les mains sur les genoux, le dos droit, la colonne vertébrale étendue et les yeux mi-clos. La pointe de la langue appuie sur le palais. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, en utilisant la respiration ventrale. À la fin de l'exercice, masser les genoux puis les lobes des oreilles.



Exercice debout : « Embrasser l'arbre »

Droit, placez vos mains sur le ventre. Inspirez par le nez, les mains montent jusqu'à la poitrine, se maintiennent puis redescendent en expirant par la bouche. L'exercice s'effectue les yeux mi-clos. Placez ensuite vos mains au niveau des lombes et massez les reins avec le dos des mains. Inspirez en montant, expirez en descendant.

Allo Alzheimer

Sa création

Créé en octobre 2006 par la direction de l'action sociale du groupe AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec l'Institut de la Maladie d'Alzheimer et SOS Amitié Aix-Marseille, Allo Alzheimer est une antenne nationale d'écoute téléphonique.

Son objectif

Elle a pour vocation de soutenir l'entourage des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer par une écoute empathique qui permet d'amortir et de soulager la souffrance de celles et ceux qui se trouvent, du fait de la maladie de leur proche, dans le désarroi et la détresse.

Son fonctionnement

Elle fonctionne grâce à une équipe de bénévoles formés par nos partenaires à la fois sur l'écoute et sur les spécificités de la maladie.

Ses points forts

- Un service aux aidants 7 jours sur 7, de 20h à 22h.
- Un recrutement exigeant.
- Une formation des bénévoles très complète, à la fois à l'écoute et sur les spécificités de la maladie d'Alzheimer.
- Un suivi mensuel des bénévoles avec une psychologue.
- Une évaluation très aboutie en terme social : cette antenne a été soutenue par la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) pour son caractère innovant.

Une démarche d'analyse des écoutes et d'évaluation du service a très vite été mise en place pour mieux connaître les besoins des aidants et apporter les réponses les plus adaptées, au-delà même du service d'écoute que nous leur proposons.

Ses enjeux et perspectives

Un partenariat avec France Alzheimer a été mis en place en 2010 et 2011 sur plusieurs axes de collaboration : la création d'un numéro de téléphone unique suite à une expérimentation réussie fin septembre 2010, la mise en place de séjours de vacances-prévention, la formation des aidants et la participation aux Rencontres nationales de France Alzheimer à Paris en décembre 2010.

Le relais des aidants

Créé en région parisienne, à Rosny-sous-Bois (93), le « *Relais des aidants* » est une initiative innovante soutenue par AG2R LA MONDIALE. Cette structure propose aux aidants un soutien personnalisé pour leur permettre de prendre conscience de leurs difficultés et de trouver des solutions adaptées dans l'accompagnement de personnes en situation de dépendance, de maladie ou de handicap, quelle que soit la pathologie concernée. Lieu d'accueil, d'écoute, d'information et de conseil mais, aussi, espace de rencontres et d'échanges inter-aidants, le « *Relais des aidants* » s'adresse également aux professionnels, notamment en tant que pôle ressources de soutien technique. AG2R LA MONDIALE pilote le « *Relais des aidants* » pour le compte des Fédérations Agirc et Arrco.

Service gratuit proposé par l'association Génér'action Formation
52, rue Richard Gardebled -93110 Rosny-sous-Bois
Tél. : 01 79 64 48 99 / 06 79 79 59 68
lerelaisdesaidants@sfr.fr



Adresses utiles

À Paris

POINTS PARIS ÉMERAUDE

www.paris.fr

Rubrique Paris Pratique/
Seniors

PPE 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e

24, rue Saint-Roch • 75001

Tél. : 01 42 92 01 54

PPE 5^e, 6^e

48, rue Saint-André-des-Arts
75006

Tél. : 01 44 07 13 35

PPE 7^e

7, rue Jean Nicot • 75007

Tél. : 01 45 51 72 20

PPE 8^e

3, rue de Lisbonne • 75008

Tél. : 01 44 90 76 88

PPE 9^e

25 bis,
rue de la Rochefoucauld
75009

Tél. : 01 49 70 98 18

PPE 10^e

23 bis, rue Bichat • 75010

Tél. : 01 53 19 26 44

PPE 11^e

130, avenue Ledru-Rollin
75011

Tél. : 01 53 36 51 19

PPE 12^e

55, rue de Picpus • 75012

Tél. : 01 40 19 36 36

PPE 13^e

17, rue Rubens • 75013

Tél. : 01 45 88 21 09

PPE 14^e

68, rue des Plantes • 75014

Tél. : 01 40 52 44 03

PPE 15^e, 16^e

8, rue Fallempein • 75015

Tél. : 01 44 19 61 60

PPE 17^e

23, rue Truffaut • 75017

Tél. : 01 44 69 85 00

PPE 18^e

3, place Jacques-Froment
75018

Tél. : 01 53 11 18 18

PPE 19^e

23, rue du Docteur Potain
Escalier D
75019

Tél. : 01 42 45 85 83

PPE 20^e

127 bis, rue d'Avron • 75020

Tél. : 01 44 64 20 20

CENTRES D'ACCUEIL DE JOUR

Edith Krebsdorf

16, rue du Pont aux Choux
75003

Tél. : 01 44 59 92 22

Francs-Bourgeois

29 bis,
rue des Francs-Bourgeois
75004

Tél. : 01 44 54 30 90

Villa Rubens

9-11, rue de la Santé • 75013

Tél. : 01 55 43 19 19

Notre-Dame de Bon Secours

68, rue des Plantes • 75014

Tél. : 01 40 52 42 66

Mémoire Plus

127, rue Falguière • 75015

Tél. : 01 43 06 43 12

CASA-DELTA 7

5, rue Tristan Tzara • 75018

Tél. : 01 42 05 10 12

L'Étimoë

27, rue de Fontarabie • 75020

Tél. : 01 43 73 31 76

Les Balkans

26, rue des Balkans • 75020

Tél. : 01 43 67 69 37

CENTRES DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ

Espace Saint-Augustin

7, rue Treilhard • 75008

Tél. : 01 56 59 66 00

Espace Pirandello

12, rue Pirandello • 75013

Tél. : 01 43 36 27 27

Centre de Santé médical et dentaire Anselme Payen

9, place Violet • 75015

Tél. : 01 45 78 17 99

Centre Médéric :

Observatoire de l'âge

3D, rue Fortuny • 75017

Tél. : 01 42 27 01 13

Centre de Santé médical et dentaire Les Balkans

26, rue des Balkans • 75020

Tél. : 01 43 67 62 39

CONSULTATIONS MÉMOIRE

Centre médico-social de l'Osé

106, rue Vieille-du-Temple
75003

Tél. : 01 44 78 92 16

Hôpital Rothschild

33, boulevard de Picpus
75012

Tél. : 01 40 19 30 39

Hôpital Fernand-Widal

200, rue du Faubourg
Saint-Denis • 75010

Tél. : 01 40 05 43 91

Hôpital Pitié-Salpêtrière

50/52, boulevard
Vincent-Auriol • 75013

Tél. : 01 42 16 03 12

Hôpital Broca

54-56, rue Pascal • 75013

Tél. : 01 44 08 35 21

Hôpital Notre-Dame de Bon Secours

66/68, rue des Plantes • 75014

Tél. : 01 40 52 40 87 / 88

**Hôpital européen
Georges-Pompidou**
20, rue Leblanc • 75015
Tél. : 01 56 09 26 82

**Hôpital Vaugirard
Gabriel-Pallez**
10, rue Vaugelas • 75015
Tél. : 01 40 45 80 43

Réseau mémoire Aloïs
83, rue de la Convention
75015
Tél. : 01 40 29 90 41

**Centre d'évaluation
gériatologique**
7, rue de l'Yvette • 75016
Tél. : 01 42 88 89 54

**Hôpital Sainte-Périne
Chardon-Lagache**
49, rue Mirabeau • 75016
Tél. : 01 44 96 32 17

**Hôpital Bichat
Claude-Bernard**
46, rue Henri-Huchard
75018
Tél. : 01 40 25 87 48

Hôpital Bretonneau
23, rue Joseph-de-Maistre
75018
Tél. : 01 53 11 17 10

ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AUX FAMILLES

France Alzheimer
21, boulevard Montmartre
75002
Tél. : 01 42 97 52 41 /
0 811 112 112

Tout sous un même toit
68, rue des Plantes
Bât. D - Porte 16 • 75014
Tél. : 01 40 52 41 14

Alzheimer Paris Familles
10, rue Robert Fleury • 75015
Tél. : 01 46 47 79 61

En régions

CENTRES D'ACCUEIL DE JOUR

**Centre Gériatologique
Départemental**
1, rue Elzéard Rougier
13012 MARSEILLE
Tél. : 04 91 12 74 00

**Centre d'accueil
de jour Alpains**
2 bis,
rue du Lieutenant Chabal
38100 GRENOBLE
Tél. : 04 76 23 11 16

Lill'Escale
70, rue des Sarrazins
59000 LILLE
Tél. : 03 20 06 44 34

CCAS
1, rue Saint-Vincent
63000 CLERMONT-
FERRAND
Tél. : 04 73 98 04 41

Le Jardin d'Aloïs
Rue du Jardin d'Aloïs
63700 SAINT ELOY
LES MINES
Tél. : 04 73 52 37 82

**Association Soins et Santé
« Le Castel Marie »**
43, route de Nexon
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 33 99 00

CENTRES DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ

**Centre de prévention
de l'IRIPS**
Immeuble Le Nautile
25 avenue de Frais Vallon
13013 MARSEILLE
Tél. : 04 96 13 03 50

**Centre de prévention du
vieillessement « Le Capitole »**
44, avenue Victor Hugo
26000 VALENCE
Tél. : 04 75 55 55 26

CEDIP
57, rue Bayard
31000 TOULOUSE
Tél. : 05 61 63 05 21

Gérontopôle
170, avenue de Casselardit
31000 TOULOUSE
Tél. : 05 61 77 64 11

**Centre de prévention
des Alpes**
3, place de Metz
38000 GRENOBLE
Tél. : 04 76 03 24 95

Prévenlys
185-187, rue Solferino
59000 LILLE
Tél. : 03 20 95 70 70

**Centre de prévention Bien
Vieillir région Alsace**
1, rue Georges Wodli
67000 STRASBOURG
Tél. : 03 88 35 27 76

Centre de prévention de Lyon
7, rue Jean-Marie Chavant
69007 LYON
Tél. : 04 72 72 04 04

CONSULTATIONS MÉMOIRE

**CMRR (Centre mémoire de
ressources et de recherche)**
Hôpital Nord (AP-HM)
Chemin Bourrely
13015 MARSEILLE
Tél. : 04 96 13 03 50

CMRR
Service de neurologie
Hôpital central - CHU
29, avenue du Maréchal
de Lattre de Tassigny
54035 NANCY Cedex
Tél. : 03 83 85 85 85

**Consultation mémoire et
hôpital de jour gériatrique**
Centre de soins gériatriques
Centre hospitalier
1, quai d'Argonne - BP 10510
55012 BAR-LE-DUC
Tél. : 03 29 45 88 88

Consultation mémoire et hôpital de jour gériatrique

Centre hospitalier régional
Hôpital de Metz
1, rue Xavier Roussel
Centre Félix Maréchal
BP 81031
57038 METZ Cedex 1
Tél. : 03 87 55 78 00

Méotis Nord-pas-de-Calais

CHRU de Lille
Hôpital Roger Salengro
Neurologie C
59000 LILLE
Tél. : 03 20 44 50 53

Bistrot mémoire

« La Passerelle »
4, allée du Parc
63400 CHAMALIÈRES
Tél. : 04 73 19 30 06

CMRR

Clinique de neurologie
Hôpitaux universitaires
de Strasbourg
1, place de l'hôpital - BP 492
67091 STRASBOURG Cedex
Tél. : 03 88 11 68 92

CMRR

Département de neurologie
Hôpitaux Civils de Colmar
38, avenue de la Liberté
68000 COLMAR
Tél. : 03 89 12 41 50

Hôpital neurologique

50, boulevard Pinel
69500 BRON
Tél. : 0820 08 20 69

CMRR

CHU Jean Bernard
Service de neurologie
2, rue de la Milétrie - BP 577
86021 POITIERS Cedex
Tél. : 05 49 44 44 44

CMRR du Limousin

15, rue du Docteur Marcland
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 43 12 15

Centre hospitalier

Jean Monet
3, avenue Schuman - BP 590
88021 EPINAL
Tél. : 03 29 68 70 00

ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AUX FAMILLES

Institut de la Maladie d'Alzheimer - IMA

Hôpital de la Timone - 6^e Et.
Boulevard Jean Moulin
13005 MARSEILLE
Tél. : 04 91 47 77 55

Institut de Gérontologie Sociale

148, rue Paradis
13006 MARSEILLE
Tél. : 04 91 37 03 79

Réseau Démence Alzheimer

27, rue de la Liberté
21000 DIJON
Tél. : 03 80 50 18 65

Plate-forme de répit FEDOSAD

26, boulevard Alexandre 1^{er}
de Yougoslavie
21000 DIJON
Tél. : 03 80 70 29 29

CERDA - Service Autonomie

15, avenue Doyen Louis Weil
38100 GRENOBLE
Tél. : 04 56 80 16 80

Association

AlzheiMeuseCafé
1, chemin des Plantes
55000 BAR-LE-DUC
Tél. : 03 29 75 07 22

Plate-forme de répit et d'accompagnement des aidants « Maison d'Aloïs »

27, rue de la Gare
59380 BERGUES
Tél. : 03 28 68 60 76

Aide et répit

« Maison des Associations »
11, rue des Saulées
63400 CHAMALIÈRES
Tél. : 04 73 19 30 06

Plate-forme de répit et d'accompagnement des aidants - RDAS

Rue Jean Bouvet
71000 MÂCON
Tél. : 03 85 21 62 10

Maison des aidants

Centre médical municipal
Raymond Burgos
12, rue Carnot
92150 SURESNES
Tél. : 01 41 18 15 50 ou
01 41 18 16 24 ou 16 23

Relais des aidants

52, rue Richard Gardebled
93110 ROSNY-SOUS-BOIS
Tél. : 01 79 64 48 99 ou
06 79 79 59 68

Vienne infos sociales

**Plate-forme d'information
et d'orientation sociale
du Conseil Général**
N° Azur : 0 810 862 000
(prix d'un appel local)

ANTENNE NATIONALE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Allo Alzheimer 0811 740 700

(coût d'un appel local)
7/7 de 20h à 22h

SITES D'INFORMATIONS DÉDIÉS AUX AIDANTS

www.francealzheimer.org
<http://clic-info.personnes-ages.gouv.fr>

www.cmrr.parisnord.org/
CMRR-France-CM2R.html
www.aidants.fr/cafes-des-aidants
www.aidonslesnotres.fr

Liste non exhaustive

Aider l'autre sans s'imposer, donner des clés sans connaître toutes les portes, ce carnet est une invitation à dépasser ses doutes, transformer ses peurs, sublimer son amour.

À tout moment, il restera pour vous comme un fil invisible qui vous relie aux autres, comme une porte vers des jours à vivre.

Que vous ayez écrit, dessiné, collé des photos, griffonné des pages, il est vôtre, comme est vôtre l'histoire de votre vie. Qu'il nous soit permis de formuler le vœu que votre chemin, singulier, provoque la tendresse de celles et ceux dont le destin a croisé votre parcours.

Puisse ce carnet, telle une vague, aller et venir entre vous et vos compagnons de route, entre vous et vous.

Ce lien qui nous unit est aussi le langage du cœur, ce cœur qui peut battre à l'unisson de celles et ceux qui nous sont chers. Nous espérons que cette traversée, lors de laquelle nos pensées sincères vous accompagnent, vous aura permis de prendre le temps de « *regarder pousser les fleurs* ».

Avec ce carnet, nous vous souhaitons tout le bonheur qu'il vous est possible d'approcher et de goûter.

Lorsqu'il se refermera, vous pourrez l'ouvrir à nouveau, et, pourquoi pas, en créer d'autres.

Éric Sanchez

Directeur communication des activités sociales AG2R LA MONDIALE



AG2R LA MONDIALE

ANATOMIE - 2013