BULLETIN DE LIAISON

NOUVELLES INITIATIVES:

DATE DE PARUTION
21/09/2012

SOMMAIRE :

- Volontariat

DANS CE NUMÉRO :

Psychiatre de liaison pour personnes âgées	2
Bibliobus provincial	2
Bibliographie	2
Horaires de passage	2
Infos utiles	2
Commission Conseil Consultatif des Aînés	3
Clin d'œil	3
Remerciements	3
Passage du bibliobus	4
Coordonnées	5
Vos témoignages	6

PLATEFORME ALZHEIMER : Appel au volontariat - bénévolat

Le volontariat à l'âge de la retraite : un atout pour votre santé mentale et physique

S. ADAM – Prof. responsable de l'Unité de psychol. de la sénescence, ULg.

L'activité a un impact sur le bien-être de la personne âgée. Qu'en est-il du passage de l'activité professionnelle à la retraite ? Dans les années 60, nous passions 8 années en retraite pour 20 maintenant. Ceci s'explique par l'augmentation de l'espérance de vie, la diminution de l'âge de départ à la retraite et les pré-retraites. Ces départs sont marqués dans certains pays dont le nôtre et ils ont un impact sur la santé mentale.

Activité et cerveau : Doit-on rester actif pour stimuler le cerveau ? Avec l'âge, le cerveau se modifie. Le langage s'enrichit mais certaines fonctions comme la mémoire, la concentration et la réactivité sont touchées. La variabilité est importante entre les personne. On paraît plus ou moins jeune et pour le cerveau c'est pareil. L'activité joue un rôle important. Elle va développer le cerveau et compenser ainsi l'effet de l'âge ou de la maladie. Le cerveau est d'ailleurs plus volumineux quand on a eu beaucoup d'activités. La perte de mots est aussi moins marquée lorsqu'on a une grosse réserve. On contourne alors le problème et on éprouve moins de difficulté de langage. La scolarité, les loisirs, l'activité professionnelle et les contacts sociaux constituent une meilleure réserve cérébrale.

Impact du bénévolat: (étude SHARE menée dans 14 pays européens)

Réalisée sur des personnes de 50 à 90 ans, elle a montré l'effet positif de l'activité professionnelle à 60 ans, le bénévolat et la formation et à l'inverse, l'effet néfaste de l'isolement.

Lien de causalité? Est-ce que c'est parce que je suis toujours actif que mon cerveau va bien ou bien c'est l'inverse? Les pays où l'on reste actif plus longtemps comme le Danemark, la Suisse, la Suède sont mieux cotés au niveau de la mémoire. Aux Etats-Unis, les gens quittent leur travail à 62 ans et à ce stade, leur activité cérébrale est meilleure pendant encore 7 à 8 ans avant malheureusement que cela ne rejoigne l'autre courbe. Etre actif ne veut pas spécialement dire travailler. La pénibilité du travail est nécessairement à prendre en compte et le caractère anxiogène du travail comme les horaires décalés ont aussi un impact. L'important se situe surtout dans le fait de continuer parce qu'on aime son travail et non l'incitent financier qui fait qu'on le prolonge.

Qu'est-ce qu'une bonne activité ? Celle qu'on aime faire.

En vieillissant, je sélectionne, j'optimise et je compense. (Ex.: pianiste Rubistein)

Le bénévolat a des effets bénéfiques et engendre moins de dépressions. Actuellement, les agences d'Intérim Seniors prônent et mettent en avant les compétences des personnes âgées ce qui leur permet de transmettre leur expérience.

Au-delà de 60 ans, j'ai encore une emprise sur mon activité cérébrale et l'activité, c'est bon pour ma santé !

Jeune ou moins jeune, vous souhaitez nous rejoindre ?

Contactez-nous au 061 / 413 411

Accueil et matinée d'échange avec le Dr Benoit HOUBIN psychiatre de liaison à VILLEJUIF

En l'absence de réponses spécialisées pour les personnes âgées, l'Agence Régionale Santé en France a mis sur pied une équipe mobile régionale d'intervention dont le coordinateur a pour missions premières l'évaluation clinique et l'orientation des personnes âgées vivant à domicile notamment avec l'aide des « CLIC » (Cf. CLIC-6) . Ces découpages gérontologiques rassemblent en un lieu unique toute l'information nécessaire aux personnes âgées elles-mêmes, à leur entourage et aux différents professionnels. Par l'information, ils facilitent l'accès aux dispositifs d'aide, de prise en charge et de placement (réseautage). Le Dr Houbin nous précise que c'est à la demande d'un professionnel que des consultations ambulatoires se font. Souvent en présence de la personne signalante et de différents professionnels concernés par la situation. L'objectif 1er est l'accès aux soins dans le but de créer une alliance thérapeutique avec des personnes isolées qui sans cela ne se feraient pas soigner que ce soit pour des questions financières, de mobilité ou autre.

La France c'est aussi:

Un dossier unique pour la personne âgée en vue notamment d'intégrer les maisons de repos

Une fiche de liaison informatisée à destination entre autre des pompiers.

L'APA (allocation personnalisée d'autonomie) qui leur apporte une aide au quotidien. **Merci à Jocelyn Deloyer (H.H.NP. Saint Martin Dave) pour cet échange.**

« Une bibliothèque est un hôpital pour l'esprit. »

Citation égyptienne

Présentation d'un service : Le bibliobus

Un nouveau partenariat est né. Dorénavant, le bibliobus dont les jours et heures de passage dans votre commune vous sont communiqués ci-joint met trimestriellement 4 ou 5 livres traitant de la maladie d'Alzheimer à votre disposition. Les livres retenus vous sont présentés ci-dessous.

Le bibliobus provincial c'est : 69 arrêts dans 19 communes, le prêt gratuit pour tous, des conseils personnalisés, un catalogue en ligne, la possibilité de réserver par courrier ou courriel un vaste choix de livres et revues spécialisées . Pour plus d'informations, n'hésitez pas à les contacter: **Tél. : 084/32.73.47 - Fax. : 084/31.56.28**

Bibliographie proposée du 21 septembre au 21 novembre :

1. « Le mystère Alzheimer: accompagnement, une voie de compassion. » Marie Gendron (Montréal) nous apporte des réponses simples et justes aux multitudes de questions que cette maladie suscite.
2. « La maladie d'Alzheimer: une affaire de famille ? » Cette brochure fait le point sur cette maladie en 14 questions-réponses et fut réalisée en collaboration avec la Ligue Alzheimer
3. « La maladie d'Alzheimer: comportement et humeur ». Jacques Selmes

   Guide pratique qui aide à analyser la situation et à adopter la meilleure stratégie.
4. « Rencontres avec les malades Alzheimer ». Deux bénévoles racontent.

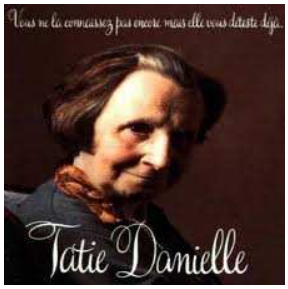
Présentation de notre Plateforme à la Commission du Conseil Consultatif des Aînés :

Le Conseil Consultatif des Aînés chargé de défendre les intérêts de toutes les personnes âgées sur le territoire provincial a invité la Plateforme à venir se présenter lors de leur Commission qui a eu lieu ce 25 juin dernier. Ce fut l'occasion pour nous de présenter nos missions, nos projets et promouvoir ainsi nos actions en développant notamment de nouveaux partenariats.

Pour les contacter: **Tél.: 063 / 21 27 51 - E-mail : das@province.luxembourg.be**

Une enquête téléchargeable sur le « Bien vieillir en province de Luxembourg » est à votre disposition.

PARTENARIAT AVEC LES MERIDIENNES :



Ce 2 octobre prochain aura lieu la projection du film: « **La Boîte de Pandore** »

Ce film turc est l'histoire d'une femme atteinte de la maladie d'Alzheimer et aborde la lente mais certaine progression de la maladie. Réalisé par Yesim Ustaoglu avec la participation de Tsilla Chelton, l'acariâtre et odieuse Tatie Danielle que l'on a tous aimé détester. Cette comédienne formidable a tiré sa révérence ce dimanche 15 juillet et nous souhaitons à cette occasion lui rendre hommage.

Ce film diffusé à la salle Fontaine-aux-Mûres située rue du Printemps à Libramont (Zoning de Flohimont) sera suivi d'un échange-débat animé par le docteur Christian Gilles (Clinique de la Mémoire de Sainte-Ode).

FILM TOUT PUBLIC: Entrée: 5 € - Etudiants: 3 €

Clin d'œil :

INITIATIVE

Une orchidée contre Alzheimer

'Mnémosyne', du nom de la déesse grecque de la mémoire, a été baptisée dans les bras de sa marraine Nathalie Baye. Ce phalaenopsis, créé aux Pays-Bas, est vendu exclusivement au profit de la recherche sur la maladie d'Alzheimer (3 € du prix de vente sont reversés à l'association). Il possède une longue floraison rose magenta, à condition de bénéficier d'une lumière indirecte, et d'une température comprise en 19 et 24°C.

32 €. Yannick Vincent, 4, place des Petits Pères, 75002 Paris. tél. 0142861309, et dans les magasins Interflora.

« L'Ami des jardins » — juin 2012

Remerciements :

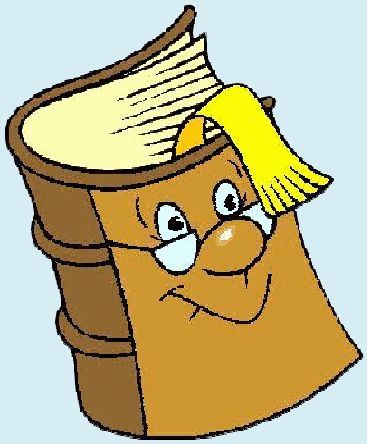
Wallonie

Province de Luxembourg

« **ACTION LUXEMBOURGEOISE** pour l'Aide aux Soins Palliatifs »

Nous tenons tout particulièrement à remercier nos partenaires sans lesquels cette belle aventure humaine ne serait pas possible.

Passages du bibliobus dans votre commune :



Premier mardi du mois :

Bomal :	09h00 – 10h00
Heyd:	10h30 – 12h00
Bande :	13h15 – 14h15
CER :	14h45 – 15h15

Premier mercredi du mois :

Rechrival :	09h00 – 10h00
Sprimont :	10h30 – 11h30

Premier jeudi du mois :

Breuvanne :	09h00 – 09h45
Tintigny :	10h00 – 11h15
Ethe :	11h30 – 12h00
Lahage :	13h00 – 13h20
Saint-Vincent :	13h45 – 14h25
Magerotte :	15h30 – 16h30

Premier vendredi du mois :

Arlon gouvernement :	09h30 – 11h30
Rendeux:	13h15 – 14h15
Tenneville:	15h00—16h00

Premier samedi du mois:

Dochamps	10h00 – 11h30
Manhay :	12h30 – 14h30
Harre :	15h00 – 16h30

Deuxième lundi du mois :

Attert :	09h15 – 10h15
Metzert :	10h30 – 11h30
Sélange :	13h00 – 14h30
Messancy :	15h00 – 16h30

Deuxième mardi du mois :

Lomprez :	09h00 – 10h00
Wellin :	10h30 – 11h30 (école C.F.)
Martelange :	13h00 – 14h00 (école libre)

Deuxième mercredi du mois :

Tenneville :	09h00 – 10h00 (école)
Lavacherie :	11h00 – 12h00

Deuxième jeudi du mois :

Saint-Médard :	09h15 – 10h15
Martilly :	10h45 – 11h45
Herbeumont :	12h45 – 14h45
CUP La Clairière :	15h15 – 16h00

Deuxième vendredi du mois :

Marloie : 10h00 – 11h00

Robelmont : 13h00 – 14h00

Meix-devant-Virton :14h15 – 15h15

Bure : 16h30 – 17h30

Deuxième samedi du mois :

Mussy : 10h00 – 12h00

Musson : 13h00 – 15h00

Troisième lundi du mois :

Montleban : 10h30 – 11h00

Houffalize : 11h15 – 12h15 (lycée)

Fronville : 13h30 – 14h30

Grune : 15h00 – 15h30

Forrières : 16h00 – 16h30

Troisième mardi du mois :

Melreux : 09h00 – 10h00

Borlon : 10h45 – 11h45

Tohogne : 13h00 – 14h30

Petit-Han : 14h45 – 15h45

Troisième mercredi du mois :

Houmont : 09h00 – 10h00

Tillet : 10h30 – 11h30

Troisième jeudi du mois :

Rendeux : 09h30 – 10h30

Hampteau : 10h45 – 11h45

Izier : 13h00 – 13h30 (Ecole)

Troisième vendredi du mois :

Villers-la-Loue : 10h45 – 11h45

Sommethonne : 13h00 – 14h00

Tenneville : 15h00 – 16h00

Quatrième lundi du mois :

Nothomb : 09h30 – 11h30

Hondelange : 13h00 – 14h30

Messancy : 15h00 – 16h30

Quatrième mardi du mois :

Chanly : 09h30 – 10h15

Wellin : 10h30 – 11h45 (ISJ)

Martelange : 13h00 – 14h00 (école

Quatrième mercredi du mois :

IMP Forrières : 08h45 – 11h15

SDAC-Dév.Citoyen : 11h45 – 12h15

Quatrième jeudi du mois :

Merny : 08h45 – 09h15

Carlsbourg : 09h30 – 12h00

Fays-les-Veneurs :13h00 – 13h45

Opont : 14h00 – 14h45

CUP La Clairière : 15h15 – 16h00

Quatrième vendredi du mois :

Daverdisse : 09h30 – 10h30

Gembes : 11h00 – 12h00

Porcheresse:

Quatrième samedi du mois :

Amberloup : 09h00 – 10h00

Tintigny : 11h15 – 12h15

Chantemelle : 13h00 – 14h00

Villers/s/Semois : 14h30 – 15h30

INFORMATIONS UTILES :

- Session paramédicale de formation Alzheimer -

QUAND: début mars 2013

LIEU: Institut d'Enseignement de Promotion Sociale de Libramont (Avenue Herbofin, 39)

DUREE: 9 jours (à raison d'un jour/semaine)

COUT: 62,05 euros

Renseignements: 061/22 46 71

- Initiatives Seniors -

Brochure réalisée avec le soutien de la Région Wallonne

Sites de référence repris:

www.bienvivrechezsoi.be

www.socialsantewallonie.be/aines

www.mutsoc.be

www.cantous.be

Villa Servais
Avenue d'Houffalize, 41
(poste médical de garde)
6800 LIBRAMONT

Coordinatrice: Katty CLARENNE
Plateforme.alzheimer@province.luxembourg.be
061/ 413 411
0490/11 28 22

Pour encourager les activités de notre plateforme: IBAN: BE 48 3631 0187 7827
BIC: BBRUBEBB

Vos témoignages :

Mon « Alzhei … Mère » nous a quittés il y a quelque temps mais ce temps d'avant la finale de sa course me reste en mémoire afin d'être sa mémoire et vous apporter son témoignage.

C'est dans une Maison de Repos et de Soins qu'elle fût accompagnée par une équipe soignante, quelques bénévoles et moi . Ensemble, nous avons consigné l'évolution de sa maladie dans un Journal de bord qui pourrait s'intituler: « De la mémoire défaillante à la communication non verbale au fil des jours » !

Je viens de le relire avec sérénité malgré la douleur de ce rappel d'un vécu au quotidien. Il est le véritable miroir de ma Mère passant imperceptiblement … de l'autre côté .

Ma Mère fut une femme effacée mais efficace à tous les âges de sa vie. Ma Mère, femme raffinée, amoureuse du Beau, a approché la peinture, la musique , le théâtre. Elle fut surtout sensible à l'Autre.

Ma Mère fut aussi une femme alitée durant huit années perdant le fil du temps, jour après jour et inéluctablement. Elle a d'abord perdu le fil des mots et de la conversation mais a récité encore longtemps le texte intégral de la chanson de son idole Julos Beaucarne : « Nous sommes 180 millions de francophones dans le monde » dernier vestige de sa grande mémoire en perdition… Après, elle s'est tue pour toujours mais a donné le relais à l'expressivité de son visage lors de l'écoute de la musique. Sa sensibilité a défié l'usure des connaissances en se traduisant dans les émotions vécues par exemple en dégustant une crème aux fraises ou un jus de melon apportés par une « bénévole ». Les soins de confort tels massages, musique relaxante étaient l'occasion de communications non verbales mais pleins de messages en profondeur entre les « acteurs ».

Marie, ma Mère s'en est allée un beau matin, dans le calme et la sérénité, en m'offrant le plus beau de tous les cadeaux : un large sourire empreint de douceur et d'amour avant le baisser de rideau final d'une pièce jouée avec empathie malgré toutes les embûches du rôle …

Thérèse

Editeur responsable: katty CLARENNE—ASBL Plateforme Alzheimer de la Province de Luxembourg