

projets

bonheur

partages

échanges

enthousiasme

collaboration

L'équipe REGAARS vous présente ses meilleurs vœux pour 2017

accompagner

joie

contacts

soutenir



aider

épanouissement

# LETTRE D'INFORMATION DU RESEAU

Janvier 2017

Numéro 27

## Accompagner au quotidien

Papa me fait peur quand il prend sa voiture ... Mon mari s'endort quand nos enfants viennent nous voir, et il ne supporte plus nos petits-enfants... J'ai été appelée deux fois à mon boulot parce que maman était tombée dans sa salle de bains... J'y pense tout le temps, je ne peux plus dormir...

Que devient ma vie dans tout ça ?

Accompagner au quotidien, ce n'est pas simple ... Ce n'est pas un choix ... et quels bouleversements ! Il y a bien sûr le temps que cela prend... mais pas seulement !

Se retrouver l'aidant de ses parents, c'est changer sa place dans la famille : d'enfant plus ou moins docile, on est amené à devenir le parent, le garant de la sécurité, celui qui doit prendre des décisions plus ou moins bien acceptées : changer les plaques de cuisson, le moyen de chauffage, sécuriser l'accès à la salle de bains, à la chambre à coucher.... Et quelquefois sans leur accord, voire contre l'avis des frères et sœurs...

Se retrouver l'aidant de son compagnon, c'est peut-être renoncer à tout projet commun, c'est assumer seul la vie quotidienne, le choix du domicile.... A un âge où on aimerait bien être soi-même quelque peu déchargé !

Et pourtant ce parcours n'est pas sans lumière...

Mais il est difficile de le faire seul, l'entourage est essentiel. Et comme quand on est jeune parent, qu'on a le nez dans le guidon parce qu'il y a tant de choses à faire, on risque de s'oublier.

## C'est pourquoi participer à des rencontres entre « aidants » peut s'avérer une aide nécessaire

Une date à retenir :

**Samedi 18 mars de 9h à 12h**  
**Maison des Associations Route du Stade - Bas Monthoux**  
**VETRAZ- MONTHOUX**  
**Bus n° 6 arrêt « Bas Monthoux »**

« Et moi dans tout ça ? » : une matinée d'échanges entre accompagnants de personnes âgées fragiles, animée par Denise Dulliand de l'école des parents et éducateurs.

**Formation des aidants à Annemasse**

Un cycle de formation gratuit proposé aux proches qui accompagnent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées :

Espace Colette Belleville 14 bis rue des Amoureux **de 13h30 à 16h**

- Vendredi 20 janvier : **Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées**
- Vendredi 27 janvier : **Mémoire et autres fonctions cognitives**
- Vendredi 3 février : **Les changements de comportement**
- Vendredi 10 février : **Accompagner son proche au quotidien**
- Vendredi 17 février : **Les aides, les limites et ressources des aidants**

Inscriptions par téléphone au 04 50 51 49 14 : Association France Alzheimer Haute Savoie

Le Café mémoire, café des aidants, a lieu le 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois depuis décembre 2015 ; les prochaines dates sont les 17 janvier, 21 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai, 20 juin... au « **Business Café** » 20 rue Marc Courriard à Annemasse.

C'est un lieu d'échanges **ouvert à tous** (accompagnants non professionnels et accompagnants professionnels), animé par l'association Alzheimer Haute Savoie et REGAARS.

## Bien vieillir

Après le bilan des journées 2016 « l'entre deux » se met en place. N'hésitez pas à nous rejoindre dans le cadre du collectif : prochaine rencontre **mardi 17 janvier à 9h30** Foyer Logement l'Eau Vive, 2 Place du Jumelage, Annemasse

## Maisons des usagers

« La maison des usagers ..... lieu de rencontre entre associations agréées et associations non agréées..... n'est pas un lieu pour porter réclamation, ni un lieu de médiation, de diagnostic ou de consultation,

**c'est un lieu d'information avant tout, d'échange et d'écoute.**

Les personnes intervenant dans une maison des usagers peuvent renseigner sur les droits des usagers du système de santé et de leurs proches, sur leurs possibilités de recours ou de médiation, informer sur l'entretien de sa santé, sur les lieux de soins ou de prévention, sur les aides et accompagnements psychologiques et matériels, ou encore orienter vers des groupes d'entraide mutuelle ou des groupes de paroles. La personne renseignant l'utilisateur ne décide pas pour lui mais l'écoute et l'oriente afin qu'il puisse prendre ses décisions de façon éclairée.

Une maison des usagers permet de mettre à disposition des usagers et de leurs proches les informations dont ils ont besoin, mais elle est aussi ouverte à tout citoyen désirant obtenir des informations sur les secteurs sanitaire, social et médico-social. » ARS Rhône-Alpes

REGAARS sera présente à la Maison des Usagers mise en place par l'Hôpital Privé des Pays de Savoie.

Nous y assurerons une permanence le vendredi de 15h à 17h, permanence qui remplacera celle que nous faisons dans notre bureau du Foyer logement, à compter de février

**Et CONSULTEZ NOTRE SITE : [www.REGAARS.info](http://www.REGAARS.info)**

**VOUS Y TROUVEREZ LES INFORMATIONS SUR LES AIDES POSSIBLES, LES TEXTES DES CONFERENCES ET LES DATES A RETENIR...**

**Rappel de nos permanences :**

**le mardi de 10h à 12h, le mercredi de 14h30 à 16h30 ou sur rendez-vous, dans nos locaux au premier étage du Foyer Logement l'Eau Vive, 2 Place du Jumelage, Annemasse**

**Tel : 04.50.39.89.25 E-mail : [regar-info@orange.fr](mailto:regar-info@orange.fr)**

**et le vendredi de 15h à 17h à la Maison des Usagers de l'Hôpital Privé des Pays de Savoie**