**Lettre d’Information**

**du Réseau n° 30**

**AVEC TOUS NOS VŒUX POUR CETTE ANNEE 2019 QUI COMMENCE**

Notre dernière journée « Bien Vieillir », devenue « Atouts âge » se proposait d’approfondir le thème de l’isolement, et plus précisément « l’isolement des âgés ».

La conférence de Mme Sousse, « Des clés pour comprendre », nous en explicite l’importance.

Rappelons **qu’il ne faut pas confondre isolement et solitude**. Cette dernière est le propre de la condition humaine : personne ne peut vivre aimer, mourir, comme autrui, avec autrui, ou à la place d’autrui ; elle peut être recherchée, elle peut être bénéfique… L’isolement est une perte, il est subi. « La solitude, c’est la règle, l’isolement l’exception. L’isolement est un malheur, la solitude une exigence. » A. Comte-Sponville

Ce sentiment d’isolement est bien le fait de notre époque où chacun se vit indépendant de toute communauté : famille, emploi, cité…, dans un sentiment de précarité et d’éphémère. Situation de liberté à certains âges de la vie, mais difficile en situation de fragilité, liée à l’âge ou non…

Vécu de l’intérieur, dans le silence, le sentiment d’isolement peut naître du fait de se sentir différent, de n’avoir plus d’intérêt commun avec les autres, de n’être plus intéressant pour personne…Le doute s’installe, la personne isolée devient plus fragile …Il ne lui est plus possible de se sortir seule de cet enfermement…. La perte d’autonomie n’est pas loin… C’est pourquoi un accompagnement devient nécessaire…

La relation d’accompagnement doit être juste, faite d’affection, mais sans emprisonner. Elle doit combiner la **fraternité** -une relation engagée-, vécue dans l’**égalité**- tout le monde y a droit-, et dans la **liberté** -je suis libre d’y donner fin si je le désire. (d’après JF Serres « Solitude »).

« …. Nous devrions juger une société à partir de ce qui respecte et promeut la fragilité… Pour l’individu comme pour la société, il faut chercher un équilibre entre le dépassement et le consentement à la fragilité… La politique de la fragilité ne consiste pas à s’apitoyer sur la souffrance des malheureux… mais à penser l’existence avec et à partir de ceux qui éprouvent le plus la fragilité.  (F. Poché, « A-t-on encore le droit d’être fragile ? »)

**Nous avons maintenant à agir** et **un collectif se met en place pour décider de la suite à donner avec nos communes.**

Une première rencontre a eu lieu lundi 26 novembre 2018 à la Maison des Associations de Vétraz-Monthoux, deux groupes de travail se sont constitués :

* Communication, information
* Formation

**Une nouvelle rencontre est prévue :**

**Jeudi 14 mars à 14h à la maison des associations de Vétraz-Monthoux**

Mise en commun des 2 groupes et décisions pour la poursuite des travaux.

**Toutes les associations et structures intéressées par la lutte contre l’isolement sont les bienvenues**.

**Aide aux aidants non professionnels**

La cinquième rencontre de **« Paroles d’Aidants »** avait au programme une conférence sur le thème : **« Je suis aidant …mais je me soigne !? »** animée par Mireille Trouilloud, psychologue et psychanalyste, elle a été suivie d’un moment d’échanges en groupe destiné à recueillir la parole des conjoints, enfants, petits-enfants…

Le thème retenu pour la **prochaine rencontre :**

**« Vous avez dit maltraitance … ? »** elle aura lieu le :

**Vendredi 29 mars 2019 de 16h30 à 19h**

 **A la Maison des Associations de Vétraz-Monthoux, Route de Taninges**

**(Bus ligne 5 arrêt Bas-Monthoux)**

Entrée libre et gratuite, plus de renseignements au Pôle Gérontologique : 04 50 84 40 06 ou à REGAARS : 04 50 39 89 25.

**A vous de le faire savoir et d’encourager les accompagnants à y participer**

Et toujours le **Café mémoire, café des aidants**, **lieu d’échanges ouvert à tous** (accompagnants non professionnels et professionnels), animé par l’association Alzheimer Haute-Savoie et REGAARS se tient **le 3ème mardi de chaque mois** (15 janvier, 19 février, 19 mars,16 avril…) de 14h à 16h au « Business Café » - 20, rue Marc Courriard à Annemasse

**Les rencontres mémoire** permettent aux personnes de poser des questions autour de leurs troubles de mémoire, d’échanger sans tabous sur leurs craintes et leurs angoisses **le 3ème mardi de chaque mois** (15 janvier, 19 février, 19 mars, 16 avril…) de 10h à 11h30, au club du Perrier 15 avenue de Verdun (en face de la poste du Perrier).

Inscription par téléphone au 04 50 51 49 14 (Alzheimer Haute Savoie)

**Formation des aidants bénévoles de personnes** **atteintes de la maladie d’Alzheimer et maladies apparentées :**

Un cycle de 5 séances recommencera en janvier, elles se tiendront à l’Espace Colette Belleville, rue des Amoureux à Annemasse, de 13h45 à 16h30, l’entrée est libre et gratuite.

Les dates : les vendredis 18 et 25 janvier, 1er, 8 et 15 février.

Inscription par téléphone au 04 50 51 49 14 (Alzheimer Haute Savoie)

**A MEDITER**

***« Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossible à résoudre deviennent solubles lorsque que quelqu’un nous entend. »***

 « ***Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu’un nous écoute ».***

 « ***Quand j’ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d’un œil nouveau mon monde intérieur et d’aller de*** ***l’avant. » C.Rogers (1976)***

**NOUVEAU**

**Groupe de parole pour les accompagnants familiaux :**

Des rencontres mensuelles devraient permettre échanges et partage sur les difficultés du quotidien. Elles auront lieu dans les locaux de REGAARS, au 1er étage de la résidence « L’Eau Vive » 2, place du Jumelage à Annemasse**,** de 14h à 16h, les jeudis 7 mars, 4 avril, 2 mai, 7 juin, 4 juillet, 5 septembre.

Inscription par téléphone au 04 50 39 89 25 (REGAARS)

**Rencontre des professionnels accompagnants des personnes atteintes de la maladie d’Alzheimer et maladies apparentées :**

La prochaine aura lieu le 22/01/2019 de 12h15 à 14h, à la clinique des Vallées 7 rue de la Corne d’Abondance 74100 Ville-la-Grand.

Ces rencontres permettent de se connaitre et d’échanger sur les nouveautés des différentes structures.

**Documents à disposition**

**Les fiches ressources de chaque commune :** Elles ont été mises à jour et « relookées », elles sont disponibles à REGAARS, aux accueils des mairies et sur notre site : [www.regaars.fr](http://www.regaars.fr)

**Les aides possibles à domicile pour les personnes concernées par la maladie d’Alzheimer et maladies apparentées :** La présentation a été revue et les informations actualisées. Il est disponible à REGAARS et sur notre site : [www.regaars.fr](http://www.regaars.fr)

**Rappel des permanences REGAARS**

**Mardi 10h00/12h00 – Mercredi 14h30/16h30 – Vendredi 15h00/17h 00 ou sur rendez-vous**

Dans nos locaux : 1er étage de la résidence « L’Eau Vive » 2 place du Jumelage à Annemasse

**Tél. : 04 50 39 89 25 – Courriel :** **regar-info@orange.fr**

**Des informations sur notre site :** [**www.regaars.fr**](http://www.regaars.fr)

Décembre 2018