

La Lettre des Seniors Halluinois - n° 41

décembre 2015

**Quand
est-on
Senior ?**



La question nous est souvent posée lorsqu'il est question de participation aux diverses activités.

Dans le domaine sportif, on est Senior à 22 ou 23 ans...

Pour Pôle Emploi, on est considéré comme travailleur âgé à 45 ans (nos parents et grands-parents se retourneraient dans leur tombe, eux qui ont souvent travaillé au-delà de 70 ans !).

Pour l'Association des Seniors Halluinois, on est Senior lorsqu'on arrive à la retraite ou à la pré-retraite, à partir de 55 ans.

Donc, pour l'année 2016, il faudra être né avant 1961 : qu'on se le dise !

Le Bureau

Les Aidants : des héros au quotidien.

Depuis un certain temps, les médias, et les gens en général, parlent plus volontiers de la maladie d'Alzheimer. Il y a la "**Journée de l'Alzheimer**" reconduite chaque année, et une prise en charge plus active des malades, sachant que nous vivons plus vieux et que cette maladie touche davantage les personnes âgées.

Toutefois, ces personnes dépendent encore essentiellement de leur entourage immédiat, c'est-à-dire de leur conjoint ou conjointe, ceux que l'on appelle pudiquement les *aidants*, mot tout à fait insuffisant pour parler

- des soins,
- de l'accompagnement, -
- de l'attention,
- mais aussi de l'abnégation dont ils témoignent,

tout cela se faisant souvent au détriment de leur propre santé, physique et mentale.

Ces *aidants* se sentent souvent bien seuls.



Nous avons rencontré Danielle, dans sa coquette maison où son époux Bernard, atteint de la maladie d'Alzheimer depuis des années, est étendu sur son lit, installé à côté de la fenêtre, en face de la télé qu'il regarde fixement.

Bernard ne parle plus, il vit dans son monde. Bien sûr, il reçoit au quotidien, l'aide des services sociaux et médicaux, mais cela signifie pour son épouse - qui ne veut pas "l'abandonner" - qu'elle n'a plus de vie personnelle, plus d'activités extérieures, plus d'échanges à la maison... Un univers rétréci.

Et cependant, Danielle, qui est parfaitement consciente du fait que cette situation peut durer encore longtemps, apparaît sereine. Elle a fait un choix, cela s'appelle sans doute de l'amour...

Julien, lui, accompagne sa femme Francine, atteinte de la même maladie *au long cours*. Francine a connu une vie professionnelle très active et intéressante. Sa maladie s'est développée sournoisement et très lentement. Elle peut encore se déplacer, mais souffre de troubles de mémoire, en particulier sur un plan temporel et spatial : «Où dois-je aller ? Et quand? ».

Sa vie quotidienne repose entièrement sur son époux qui doit régler ses déplacements, ses repas, être là lorsqu'elle rentrera d'une sortie prise en charge par une association ou un service médico-social... En résumé, il a une vie *en pointillé*... Pour combien de temps encore ?



Nous connaissons tous des situations semblables, parfois autour de nous. Comment peut-on apporter une aide ?

Peut-être, par exemple, en remplaçant l'*aidant* pendant un moment ?

Heureusement, avec les deux plans Alzheimer, élargis aux maladies dégénératives, l'État a commencé à prendre le sort des *aidants* en considération.

Dix-sept structures, appelées *Maison des Aidants*, ont été déployées dans le Nord - Pas-de- Calais.

Près de chez nous, la *Maison des Aidants* de ROUBAIX accueille les *aidants* pour les informer sur une assistance possible aussi bien en soins, qu'en soutien collectif et individuel, en remplacement à domicile à un coût modique, en information juridique, en activités de loisirs etc.



À la **Maison des Aidants Métropole Roubaix – Tourcoing**

1 place de la Gare à **ROUBAIX** (1er étage avec ascenseur)

toute une équipe (infirmière coordinatrice, psychologue, assistante de soins en gériatrie...)

vous accueillera et vous accompagnera dans votre rôle d'aidant.

Pour tout renseignement, vous pouvez appeler
le 03.20.42.50.82 ou le 03.20.28.64.49

Les activités ont repris...

Quelques informations :

À ce jour, le nombre d'adhérents est d'environ 400.

La **Danse** : environ 100 personnes.

L'**Aquagym** : une trentaine de personnes.

La **Marche** : 30 personnes en moyenne. La marche-anniversaire (la centième !) aura lieu le lundi 7 décembre ; elle sera exceptionnellement ouverte à toutes les personnes intéressées, même celles qui ne sont pas adhérentes à l'Association.

La première **Sortie** - au LOUVRE-LENS - a connu un franc succès : il a fallu deux autocars pour emmener toutes les personnes qui s'y étaient inscrites.

On compte maintenant cinq **Ateliers-mémoire (ou Remue-méninges)** qui ont tous fait le plein de participants sauf le plus récent qui se tient, une semaine sur deux, le lundi après-midi à 14 h 30 et où il reste quelques places disponibles.

Un **Atelier-écriture** vient de commencer ; il se déroule chaque 3^e lundi du mois, de 9 h 30 à 11 h 00 dans les locaux de l'Épi. Il a pour but d'aider les adhérents qui le souhaitent à rédiger des textes informatifs ou personnels.

Aucune participation financière n'est demandée.