

Composition du Conseil d'Administration de l'AMADPA

Le bureau



Daniel
FOUCAMBERT
Président



Aude BRISTOT
Vice-Présidente



Marie-Thérèse
FOUCAMBERT
Trésorière



Pierre LEFEBVRE
Trésorier Adjoint



Evelyne
COUILLARD
Secrétaire



Annie MAREST
Secrétaire
Adjointe

Les représentants des Communes

Montgeron



Isabelle
GARTENLAUB
Titulaire



Isabelle CARLOS
Suppléante

Crosne



Séverine MARTINS
Titulaire



Bérangère
LEJANVRE
Suppléante

Vigneux/Seine



Djamilia RAMIREZ
Titulaire



Jeannette LECOQ
Suppléante

Yerres



Jocelyne
FALCONNIER
Titulaire



Anne-Laure de
BERGEVIN
Suppléante

Les membres élus par l'Assemblée



Cécile CARTIER



Martine DELMAS



Gérard FEYDEL



Claude FREMAUX



Anne-Marie NOTTIN



Pierrette PROVOST

Octobre 2020 ...

le bulletin

LE MOT DU PRESIDENT

Chères adhérentes, Chères amies,
Chers adhérents, chers amis,

L'Assemblée générale de votre Association s'est enfin tenue le samedi 12 septembre 2020 ; la crise sanitaire et le confinement nous avaient obligés à la décaler.

Un nombre d'adhérents suffisant avait pu se rendre à la Ferme de Chalandray - et je les remercie vivement - et, malgré l'absence remarquée des représentants de certaines communes, l'Assemblée a pu délibérer valablement sur les rapports d'activités et financier présentés par le Président, la Directrice et la Trésorière. Le compte-rendu de cette Assemblée est joint à ce bulletin. Un pot de l'amitié a clôturé cette matinée dans une ambiance sympathique.

Valider les comptes clos le 31 décembre 2019 en septembre 2020 était surprenant car tant d'événements se sont produits au printemps et que nous ne pouvions pas aborder... Nous espérons que la fin de l'année sera plus calme et que les « galères » vécues par nos usagers, leurs familles et le personnel de l'Amadpa qui a, malgré tout, assuré pleinement son rôle et son travail sont bien derrière nous.

Les membres du Conseil d'Administration m'ont renouvelé leur confiance lors du dernier conseil en me renommant Président. Ils se joignent à moi pour vous souhaiter un bon dernier trimestre 2020 et d'avance une fin d'année agréable avec des rencontres familiales, que la Covid-19 ne viendra pas perturber.

Cordialement,



Carrefour du chêne d'Antin—Forêt de Sénart

Avec le bon vouloir et le soutien de

Daniel FOUCAMBERT



21 SEPTEMBRE
Journée mondiale Alzheimer

Aujourd'hui, en France, la maladie d'Alzheimer touche 900 000 personnes. 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. 2 malades sur 3 sont des femmes.

A ce jour, il n'existe aucun traitement réellement efficace.

La recherche médicale est capitale pour soutenir les projets qui visent à prévenir, améliorer le diagnostic de la maladie et tester de nouveaux traitements.

La présence des « aidants » auprès des malades est indispensable, admirable ... et épuisante.

Aidants, ne vous sentez plus coupables !

Il est indispensable qu'un aidant se sente bien pour continuer d'accompagner son proche dans la bienveillance.

DIFFÉRENTES CAUSES À LA CULPABILITÉ DE L'AIDANT

* **La culpabilité d'être fatigué**

🧐 *N'oubliez pas que vous n'êtes qu'un être humain, et qu'être parfois en colère, agacé ou fatigué est une réaction naturelle.*

🧐 *Parce que vous croyez qu'un bon aidant n'a absolument pas besoin de se faire aider par des personnes dont C'EST LE MÉTIER ????*

🧐 *Le fait que vous vous sentiez coupable de ne pas faire mieux prouve au contraire que vous êtes un bon aidant.*

* **La culpabilité de s'être énervé**

* **La culpabilité de la promesse non tenue**

* **La culpabilité d'avoir honte de son proche**

🧐 *Vous n'êtes pas le premier aidant à ressentir cela. Cela ne signifie pas que vous n'aimez pas votre proche.*

LA CULPABILITÉ EST UN CERCLE VICIEUX

RISQUE D'ABANDON ou DE MALTRAITANCE

- ⇒ Surmenage
- ⇒ Epuisement, Stress
- ⇒ Maltraitance involontaire
- ⇒ Culpabilité d'avoir craqué



Comment se débarrasser de ce sentiment de culpabilité ?

Ce n'est pas simple.

🧐 *Vous vous sentez coupable, il y a de fortes chances que vous vous soyez déjà reproché de nombreuses choses dans votre vie, avant même de devenir **aidant familial**.*

🧐 **Sans culpabilité**

- ◇ chaque petite chose que vous ferez pour votre proche deviendra agréable,
- ◇ vous vous coucherez le soir avec la sensation d'un bon travail accompli,
- ◇ vous oserez vous accorder un peu plus de temps pour dormir ou faire des activités qui vous plaisent,

🧐 ***Malheureusement, la culpabilité est naturelle**, il n'est pas possible de la contenir, néanmoins, il ne faut pas vous laisser dévorer par elle.*

Si tout n'est pas réussi et si vous vous sentez submergé, **c'est normal**.

La situation vous est tombée dessus sans que vous ayez été formé ou préparé à cette situation. C'est tout une organisation, des gestes à apprendre et des émotions à gérer.

En effet, voir un proche en situation de faiblesse est triste et perturbant. Cela renvoie également à notre propre faiblesse et notre propre mortalité.



Octobre rose

Mois de sensibilisation au cancer du sein

ODYSSEA
ensemble contre le cancer du sein
PARIS Du 1^{er} au 4 octobre 2020

En ce mois d'Octobre, mois de sensibilisation au cancer du sein, les vitrines des boutiques de nos communes se sont habillées de rose, des habitants qui souhaitent marquer leur engagement contre le cancer participent à des ateliers de zumba (sur le parvis de l'Astral de Montgeron) par exemple, partout des initiatives de soutien se créent, des courses pédestres sont organisées, etc...

Mesdames, faites-vous dépister régulièrement !...