

ENSEMBLE AVEC LES FAMILLES

Que faisons nous ?

Votre association FA 93 assume, depuis 29 ans ses principales missions, grâce à l'engagement de ses bénévoles, avec le soutien de vos adhésions et de généreux donateurs.

Nos principales missions :

- **Soutenir les familles** et les personnes malades pour faire face à ces maladies d'Alzheimer ou maladies apparentées ;
- **Informers les familles** sur la prise en soins de leur proche malade, sur les résultats de la recherche, sur leurs droits sociaux, etc. ;
- **Assurer la représentation des personnes malades et des familles** dans les diverses instances sanitaires et médico-sociales de notre département ;
- **Sensibiliser le grand public, les politiques locales et les professionnels de santé** sur l'importance humaine et sociale des conséquences de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.
- **Agir** auprès de tous organismes,

décideurs et financeurs, pour mieux adapter les soutiens à domicile et les institutions d'accueil aux besoins spécifiques des personnes malades et des familles ;

- **Encourager la recherche** sur les causes et le traitement de ces maladies (recherche médicale) et la recherche sur l'accompagnement des familles et des personnes malades (recherche en sciences humaines).

Pour ce faire, nous avons besoin de vous tous, en tant qu'adhérents bien sûr, mais aussi avec de nouveaux bénévoles représentant les usagers dans les hôpitaux et cliniques, de nouveaux bénévoles pour accueillir familles et professionnels qui nous rencontrent sur nos stands dans les Forums Santé, de nouveaux bénévoles pour organiser et encadrer des sorties festives, des animations de « bonheurs à partager », etc.

***Vous êtes bienvenus,
nous vous attendons !***

SOMMAIRE

- *Déficits sensoriels* P.2
- *Maîtriser ses données Internet* P.3
- *Le dossier médical et le DMP* P.4
- *Proches aidants et aidants familiaux* P.5
- *Neurones et exercice physique* P.6
- *Le bénévolat bon pour le cerveau* P.7
- *Les accueils mensuels de FA93* P.8

***Rendez-vous page 8**
Pour en savoir plus
sur toutes les
possibilités de nous
rencontrer*

Les Séjours Vacances France Alzheimer proposent chaque année à près de 400 personnes malades et à leurs aidants, adhérents des associations départementales France Alzheimer, un moment de détente et de répit.

Ils sont tous encadrés par des bénévoles et des professionnels spécialement formés. Cet accompagnement de qualité participe au bien-être de la personne malade et de son proche aidant qui se voient proposer, durant leur séjour, des activités adaptées à leur situation (excursions, activités festives, loisirs). Une occasion privilégiée, pour la personne malade et son proche aidant, de faire des activités ensemble ou séparément, et de prendre du temps pour se reposer, changer d'air et de paysage !

Attention : les vacances France Alzheimer sont réservées aux adhérents à jour de leur cotisation.

Renseignements auprès de FA93 : 01 43 01 09 66 ou francealzheimer93@gmail.com

Combattre la maladie d'Alzheimer en compensant les déficits sensoriels ?

Repérer, compenser et réduire, même partiellement, les déficits sensoriels améliorent concrètement les conditions de vie des personnes vivant avec des troubles cognitifs et peut même contribuer à ralentir de manière significative l'apparition et surtout le développement de certains symptômes.

La vue : la vision des couleurs est altérée dans la maladie d'Alzheimer : les personnes repèrent mal le bleu et le vert, beaucoup mieux le jaune, le rouge et l'orange.

Enfin, la chirurgie de la cataracte permet non seulement de restaurer l'acuité visuelle et la vision des contrastes mais aussi de ralentir le déclin de la mémoire épisodique (mémoire qui permet de se rappeler des événements passés).

L'audition : une étude britannique montre que la perte auditive est associée à une perte cognitive chez les personnes n'utilisant pas de prothèse auditive. Cette relation n'est pas observée chez les personnes portant une prothèse.

Ainsi, une détection des troubles auditifs chez les personnes âgées et une compensation précoce par appareillage pourraient prévenir le déclin cognitif.

L'équilibre. Bougeons, bougeons, tel pourrait être le slogan, car ce qui est bon pour le cœur l'est aussi pour le cerveau. Ainsi, marcher plus d'une heure par jour pourrait réduire le risque de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

Plusieurs mesures permettent d'identifier des personnes à haut risque de chute : la vitesse de marche, la longueur du pas, l'instabilité posturale. L'hippocampe, cette région du cerveau dont nous connaissons l'importance dans la cognition, joue un rôle clé dans la mémorisation de l'espace qui nous entoure, la proprioception et le contrôle de la marche.

C'est la proprioception qui nous donne la capacité d'ajuster en permanence notre équilibre en intégrant des signaux provenant de l'œil, de l'oreille, de la peau, des tendons et des muscles...

Le repérage, puis la compensation des déficits sensoriels chez les personnes atteintes de troubles cognitifs sont donc essentiels pour maintenir leur autonomie, faciliter leur vie quotidienne, améliorer leur qualité de vie et diminuer les risques d'accident, pour les personnes vivant à domicile comme pour celles qui résident en établissement.

Les troubles dits « perturbateurs » du comportement

Diminuer les doses de neuroleptiques réduit rapidement les troubles du comportement.

Les neuroleptiques, aussi appelés antipsychotiques, peuvent avoir diverses actions sur les délires, les hallucinations, la confusion, mais aussi avoir une action désinhibitrice ou sédatrice.

En gériatrie, 80% des patients présentant des troubles du comportement sont traités par des médicaments neuroleptiques.

Ces molécules ont cependant de nombreux effets indésirables : elles augmentent les risques d'accident vasculaire cérébral et de décès, le risque de somnolence excessive pendant la jour-

née perturbant la qualité de vie au quotidien, le risque de mouvements lents et rares, de rigidité, de tremblement au repos, de troubles de la marche avec risque de chute.

Les soignants comme les familles acceptent difficilement la diminution des traitements neuroleptiques par crainte d'une aggravation des troubles du comportement.

Pourtant, selon les études, la diminution des doses et l'arrêt des neuroleptiques sont associés à une diminution des troubles du comportement 8 jours après la modification du traitement.

Maitriser ses données sur Internet

Les moteurs de recherche sont un passage quasi obligé dans notre utilisation d'Internet. Mais les technologies de traçage, toujours plus performantes permettent à ces sites de se faire une idée très précise :

- de vos centres d'intérêts
- des sites que vous fréquentez
- des actions que vous entreprenez
- de votre localisation géographique....

Lorsque vous commencez à remplir un formulaire de demande de renseignements sur Internet, vous transmettez immédiatement des informations sans le savoir, ces informations sont enregistrées au fur et à mesure même si vous n'allez pas au bout du questionnaire.

Pas besoin de « valider » à la fin du formulaire, tout est déjà transmis !

« Valider » ne sert qu'à avoir accès aux informations que vous recherchez.

A savoir : sur un site Internet, les messages échangés entre votre ordinateur et votre serveur sont transmis en clair et peuvent être interceptés. C'est ce qui explique les chiffres énormes de piratage des données et en particulier des adresses mails, dont sont victimes de grosses sociétés comme Orange et bien d'autres.

Les pirates de l'informatique appelés « hackers » sont bien plus performants que les informaticiens qui s'efforcent de mettre au point des protections !

Vos données informatiques représentent un « capital » et peuvent aussi être échangées ou vendues..

En principe, vos données de santé, qui ne peuvent être échangées qu'entre professionnels de santé, doivent obligatoirement transiter par des serveurs sécurisés, plus difficiles à pirater...quoi que... !

Le savez-vous ?

Réseaux sociaux, messageries en ligne... savez-vous que, selon l'article 40-1 de la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, **tout internaute peut donner des directives concernant la conservation, la transmission ou l'effacement de ses données numériques après son décès ?**

En l'absence de directives données de son vivant, les héritiers ont la possibilité d'exercer :

- Leur droit d'accès s'il est nécessaire pour le règlement de la succession du défunt ou récupérer des souvenirs de famille (photos – écrits)
- Leur droit d'opposition permettant de procéder à la clôture des comptes utilisateurs Internet du défunt, et de s'opposer à l'utilisation de ses données.

FA93 : Dans le cadre de notre politique de confidentialité, toutes vos données personnelles vous concernant sont à l'usage exclusif de l'association. Elles ne seront jamais ni données ni vendues à qui que ce soit.

Seule votre adresse postale, si vous souhaitez recevoir le journal national CONTACT de l'Union France Alzheimer, lui sera transmise.

Vous pouvez à tout moment demander la suppression de vos données personnelles : 01 43 01 09 66 ou par mail à francealzheimer93@gmail.com

Le coût de l'accueil en EHPAD

Seulement 35 % des personnes accueillies en EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) **ont les ressources mensuelles nécessaires pour payer le « reste à charge »** (coût du tarif hébergement + les autres dépenses liées aux pertes de l'autonomie), selon une étude de la direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES).

Un tiers des résidents (34 %) est contraint d'utiliser son épargne pour financer sa prise en charge. 11 % des résidents ont dû faire appel à leurs enfants pour en payer une partie.

Et 10% des résidents et leur famille envisagent de vendre leur maison pour couvrir ces dépenses.

Pour mémoire : en Seine St Denis, le reste à charge mensuel en EHPAD s'élève environ à 3 400 € dans les établissements privés commerciaux, 2 800 € dans les établissements privés associatifs, 2 600 € dans les établissements publics.

A noter :

Les retraités disposent d'une pension moyenne de 1 500 € nets par mois, insuffisante dans tous les cas pour payer ces frais.

Dossier médical et Dossier Médical Partagé (DMP)

Le dossier médical ne doit pas être confondu avec le dossier médical partagé (DMP) géré par l'Assurance maladie : Le DMP ne remplace pas les dossiers gérés par les médecins et les hôpitaux.

Il n'y a pas de dossier médical unique par patient. Le patient dispose d'un dossier médical par professionnel de santé avec qui il est en relation (médecin généraliste, dentiste, spécialistes, hôpitaux ...).

Chaque dossier médical comprend les informations liées à un même professionnel ou un même service hospitalier.

De nombreux documents sont accessibles sur demande, par le patient concerné. Il s'agit notamment :

Des résultats d'examen ;

Des comptes-rendus de consultation, d'intervention, d'exploration ou d'hospitalisation ;

Des prescriptions thérapeutiques ...

Plusieurs personnes peuvent consulter le dossier médical :

Le patient lui-même :

Son tuteur, si le patient est majeur sous tutelle

Son médecin traitant si le patient l'a autorisé.

La demande doit être adressée au directeur de l'établissement de santé ou directement au médecin s'il exerce en ville.

L'identité du demandeur est vérifiée.

Le dossier médical doit être communiqué au patient dans les 8 jours suivants la demande. Ce délai est porté à 2 mois lorsque les informations médicales datent de plus de 5 ans.

La consultation du dossier sur place est gratuite.

La remise de copies, des frais de reproduction et éventuellement, de l'envoi des documents peuvent être facturés.

En cas de décès :

Sauf volonté contraire exprimée par la personne avant son décès, le dossier médical peut être consulté par les ayants droit de la personne décédée.

Le demandeur doit motiver sa demande pour notamment :

Connaître les causes de la mort ou défendre la mémoire du défunt, ou faire valoir un droit.

Le dossier médical partagé (DMP) est un carnet de santé numérique gratuit, confidentiel et sécurisé qui conserve vos informations de santé (traitements, résultats d'examens, pathologies, allergies...) **afin de les partager avec les professionnels de santé de votre choix** pour améliorer la continuité de votre prise en charge.

Le DMP peut contenir les documents suivants :

Comptes-rendus hospitaliers et radiologiques

Résultats d'analyses de biologie

Antécédents et allergies

Opérations et médicaments prescrits...

À tout moment, vous pouvez supprimer certains des documents qu'il contient, ou masquer certaines informations.

Vous pouvez disposer d'un DMP si vous êtes bénéficiaire de l'assurance maladie.

Vous disposez d'un DMP uniquement si vous le souhaitez et dans le respect du secret médical.

En cas d'urgence, les professionnels de santé, ainsi que le médecin régulateur du Samu centre 15, peuvent accéder à votre DMP.

La Médecine du Travail n'a pas accès au DMP. Vous pouvez modifier les personnes autorisées à accéder à votre DMP, ou même fermer votre DMP à tout moment soit en vous connectant à votre compte, soit auprès d'un établissement de santé ou à l'occasion d'une consultation médicale.

À partir de sa fermeture, votre DMP est conservé 10 ans, puis supprimé. Pendant cette période, vous pouvez demander la réactivation de votre DMP.

Vous pouvez aussi demander la suppression définitive de votre DMP.

Pour éviter que ce DMP ne devienne une « armoire » trop pleine d'informations ajoutées les unes aux autres (trop d'infos tue l'info essentielle), le médecin traitant peut rédiger dans le DMP un « volet médical de synthèse » (VMS).

Ouvrir, gérer, autoriser : tout savoir sur : dmp.fr

Proche aidant, aidant familial : quelle distinction ?

La notion de « proche aidant » issue de la loi du 28 décembre 2015, qui précise l'accès à certains « droits de l'aidant », est définie à partir de celui qui aide et dans un cercle élargi qui dépasse celui de la parenté, de l'alliance, et des liens de couple.

Elle englobe des liens de fait fondés sur une proximité du lieu de vie (logement commun ou voisin) ou une proximité affective, amicale qui doit être établie comme « des liens étroits et stables. ».

Pour obtenir certains droits comme le droit au congé d'aidant, celui-ci devra apporter la preuve tant du lien de proximité que de l'aide apportée.

Les aidants familiaux (86% des aidants) sont définis par leur seul lien familial légal avec la personne aidée : parents, enfants, petits-enfants.

Ils sont les seuls à être tenus par la loi à l'obligation alimentaire, si la personne aidée ne peut subvenir financièrement seule à ses besoins.

Le plus souvent, c'est au moment de l'entrée en établissement d'accueil de longue durée, avec un reste à charge dépassant largement la retraite moyenne des français, que cette obligation alimentaire est mise en œuvre.

Selon une étude récente

23 % des Français (11 millions) sont des aidants. Ils sont de plus en plus nombreux (34 %) à prendre soin, régulièrement ou ponctuellement, de plusieurs proches dépendants, principalement leurs parents mais de plus en plus souvent aussi leurs grands-parents.

76 % des aidants ont moins de 65 ans, 58 % sont des femmes, 52 % ont une activité professionnelle et 32 % sont retraités.

Si 82 % consacrent moins de 20 heures hebdomadaires à leur proche, **16 % les aident plus de 20 heures et 9 %, au moins 40 heures.**

Dans 57 % des cas, il s'agit de pertes d'autonomie liées à l'avancée en âge.

Le soutien apporté concerne à 50 % une surveillance par un coup de fil ou un déplacement et à 44 % le suivi de papiers administratifs et bancaires.

31 % des aidants ont tendance à faire passer leur propre santé au second plan, et 9 % déclarent consommer plus de médicaments depuis qu'ils sont aidants. Ils se plaignent, notamment, de stress, d'anxiété, de troubles du sommeil et de douleurs chroniques (mal de dos, etc.), des maux qui restent souvent invisibles des autres : **seuls 13 % des aidants disent avoir été interrogés sur leur santé quand ils accompagnent leur proche chez le médecin ou à l'hôpital.**

La sortie de l'hôpital toujours mal organisée

C'est une obligation. Depuis janvier 2017, toute personne hospitalisée doit se voir remettre une lettre de liaison. Ce document lui est remis le jour de la sortie et, dans le même temps, adressé à son médecin traitant.

Il doit notamment contenir les motifs de l'hospitalisation, les signes d'éventuelles complications à surveiller, la planification des soins et des examens à réaliser après la sortie ou encore l'ordonnance précisant les nouveaux

traitements ou la modification des traitements antérieurs. D'après une étude récente, seuls 4 patients sur 10 quittent l'hôpital avec ce document, souvent incomplet : les 3/4 de ces documents de liaison n'indiquent pas la planification des soins en ville qu'il conviendra d'organiser par le patient ou ses aidants familiaux (infirmier, kiné...).

Cette lettre est encore plus indispensable dans le cadre du développement de la chirurgie ambulatoire où le patient rentre le jour même chez lui.

Nos formations des aidants familiaux

Mieux savoir, pour mieux comprendre et donc mieux réagir aux conséquences de la maladie

Tel pourrait être résumé l'objectif de nos formations des aidants familiaux : une formation en 6 séances qui permettent de progresser non seulement dans la connaissance de l'évolution de la maladie, mais aussi de progresser dans les capacités propres des aidants à s'adapter, mieux réagir et prendre soin de leur santé physique et morale.

Après les 3 formations déjà en cours depuis le début de l'année, 3 nouvelles formations sont en prévision après l'été. Elles auront lieu à Livry Gargan, St Denis et Villemomble.

Toutes les précisions dans notre ENSEMBLE avec les familles de Juillet prochain, et sur notre site Internet :

www.francealzheimers.org/seinesaintdenis

L'art et le bonheur...

Lorsque l'art plastique contribue au bonheur et à la stimulation cognitive des personnes malades.

Yanka, une lumineuse artiste peintre et sculpteur, met ses talents au service des personnes malades, dans le cadre d'un partenariat entre FA93 et deux structures d'accueil de jour de notre département. Yanka intervient tous les 15 jours pendant 2 heures auprès d'un groupe de personnes malades accueillies au Patio (les Pavillons sous bois) et à l'EHPAD St Vincent de Paul à Stains.

Pétrir la glaise, lui faire prendre forme, la décorer, tout cela permet d'entretenir les gestes fins, la capacité créative, mais aussi les échanges verbaux avec l'artiste, entre les membres du groupe dans la fierté de « faire » comme avant...

Que du bonheur vous dis-je !

Exercice physique : les bases biologiques de la protection des neurones

Les mécanismes biologiques pouvant expliquer l'effet protecteur de l'exercice physique sur le cerveau sont encore peu connus.

Selon une étude récente, une hormone, l'irisine, produite par les muscles durant l'exercice, est abondante dans le cerveau de personnes sans troubles cognitifs, mais à peine détectable dans celui de personnes décédées avec une maladie de type Alzheimer. Des chercheurs viennent de montrer, chez la souris, qu'un faible niveau d'irisine dans le cerveau provoque des troubles de la mémoire à long terme, ainsi que la reconnaissance de nouveaux objets. Un niveau élevé d'irisine permet au contraire aux neurones de former et renforcer de nouvelles connexions entre les neurones, ce qui améliore leurs performances cognitives.

Danser peut permettre de maintenir son autonomie à long terme et d'entretenir ses capacités physiques et cognitives.

Selon une étude, les participants pratiquant une activité de danse ont un risque réduit de 73 % de devenir dépendants avec la progression de l'âge.

Explication de cet effet protecteur : la danse est une activité physique qui nécessite non seulement de l'équilibre, de la force et de l'endurance mais aussi des capacités cognitives : l'adaptabilité et la concentration pour bouger selon la musique et le partenaire, l'art d'exécuter des mouvements gracieux et fluides, et la mémoire de la chorégraphie. **Ces différents éléments contribueraient à la meilleure efficacité de la danse par rapport à d'autres activités de maintien de l'autonomie.**

L'association recherche

Une secrétaire à mi-temps ayant des compétences en comptabilité et en informatique, sous le régime de micro-entrepreneur. Possibilité de télé travail.

Savoir-faire:

* Assurer la coordination entre les différents acteurs de l'association.

* Maîtrise des outils informatique (pack office, internet, base de données Access...) la connaissance de CIEL serait un plus.

Envoyer CV et lettre de motivation à francealzheimers93@gmail.com

Proche aidant et proche aidant indispensable

La loi ASV (Adaptation de la société au vieillissement) de 2016 a introduit les définitions de proche aidant et de proche aidant indispensable d'une personne âgée **bénéficiaire de l'APA qui peut ouvrir droit à des majorations.**

Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée, son conjoint ou partenaire d'un Pacs, un membre de la famille ou une personne résidant ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

Un aidant intervenant en emploi direct auprès de son proche âgé pour assurer tout ou partie de l'aide humaine prévue au plan d'aide de l'APA est un salarié. Cet aidant se distingue d'un professionnel car il apporte une aide à un proche « en particulier » (et non à n'importe quelle personne

en perte d'autonomie) et qu'il existe entre eux un lien de proximité.

Son statut salarié n'enlève rien au fait qu'il reste également un proche aidant et peut éventuellement à ce titre bénéficier des majorations répit et relais en cas d'hospitalisation.

Le proche aidant indispensable, quant à lui, est celui qui assure une présence et une aide sans lesquelles la personne bénéficiaire de l'APA serait en danger, **qui ne peut être remplacé par aucun autre proche à titre non professionnel.**

Cette qualification ouvre droit à des dispositifs de majoration de l'APA, et de relais en cas d'hospitalisation de l'aidant (par exemple : accueil temporaire en établissement ou augmentation du plan d'aides à domicile).

C'est le service population âgée du Conseil Départemental qui peut mettre en œuvre ces dispositifs ... si vous répondez aux critères !

Pourquoi être bénévole de FA93 ?

« Faites une faveur à votre cerveau, devenez bénévole ! »

C'est le slogan de la société Alzheimer canadienne !

Le savez-vous ?

Le bénévolat aide à garder son cerveau en bonne forme, essentiel pour « bien vieillir » : en mobilisant le corps et l'esprit, le bénévolat aide à rester actif physiquement et intellectuellement. **Une étude américaine montre que les bénévoles ont une plus longue espérance de vie sans handicap.**

Il y a plusieurs bonnes raisons de faire du bénévolat : pour redonner à la collectivité ce qu'on a reçu soi-même, pour élargir ses connaissances et son réseau de relations amicales...

Devenir bénévole après la disparition de son proche malade ?

Le bénévolat ne « guérit » pas du chagrin, et il n'est pas fait pour ça !

Mais il permet de transformer en actions positives pour les autres, l'expérience personnelle vécue avec toute la richesse d'un cœur qui a connu la souffrance.

Tous nos bénévoles peuvent bénéficier de formations gratuites, répondant aux différentes possibilités de l'engagement bénévole.

MERCI de tout cœur aux bénévoles qui se sont engagés à la suite de notre appel dans « ENSEMBLE avec les familles » de décembre dernier.

MERCI d'avance à celles et ceux qui s'apprêtent à nous rejoindre !

FRANCE ALZHEIMER 93

Correspondance
17 Bd de l'Ouest
93340 LE RAINCY

01 43 01 09 66

francealzheimer93@gmail.com

www.francealzheimer.org/seinesaintdenis/

Votre adhésion à FA93

Il ne s'agit pas que de « payer une cotisation ».

Adhérer, c'est aussi faire partie d'un grand mouvement de solidarité et d'entraide, réunissant des familles et des bénévoles, tous concernés.

Adhérer, c'est encore nous permettre de vous défendre auprès des décideurs et financeurs de notre département.



Notre site Internet :

francealzheimer.org/seinesaintdenis

Très régulièrement mis à jour

Vous y trouverez toutes les dernières actualités de nos actions :

Sorties, spectacles, « bonheurs à partager », Stands FA93 dans des Forums Santé organisés par des villes...

Mais aussi, nos derniers ENSEMBLE avec les familles et nos rapports annuels d'activité qui vous montrent toute la richesse de l'engagement de nos bénévoles à vos côtés.

Chaque mois à	Adresses	Nos accueils le
AULNAY sous-Bois Philippe Rota 06 50 04 36 34	Accueil de jour Les 3 cerisiers 20 Bd de Gourgues 01 48 68 08 52	2ème SAMEDI De 9 h30 à 11 h30
LE PRE ST GERVAIS Michèle Solenghi 06 73 45 37 99	Les Rives Le Relais 142-146 avenue du Belvédère 01 56 27 06 90	3ème MERCREDI De 14h30 à 16h30
LES PAVILLONS s/s Bois Christine Mante-Hulot 01 58 66 09 02	Accueil de jour LE PATIO 6 allée de Bragance 01 48 49 25 85	4ème SAMEDI De 9h30 à 11h30
NOISY LE GRAND Sonia Sitek 06 70 46 66 91 <i>Sur rendez-vous</i>	Maison des solidarités 15 allée du Clos d'Ambert 01 45 92 75 12	3ème JEUDI De 13h30 à 15h30
ROMAINVILLE Octavie Bingue 06 14 10 77 69	Maison des retraités 154 bis, rue de la république 01 49 15 56 41	2ème MARDI De 14h30 à 16h30
SAINT DENIS Micheline Lapp 06 17 36 57 90	Maison des Seniors 6 rue des Boucheries 01 55 87 09 19	2ème JEUDI De 14h30 à 16h30
<i>Accueil Téléphonique</i>	<i>Marina Guillaume</i> 07 68 23 26 05	<i>Informations conseils</i>

Nos cafés France Alzheimer 93

Un rendez-vous mensuel pour les familles et les personnes malades

Vous venez librement passer une heure ou deux dans un vrai café...

Pour échanger sur vos difficultés ou parler d'autre chose ...

Café, thé, chocolat, jus d'orange vous sont offerts...

Un moment agréable « comme avant »...

LE RAINCY - Café La Civette – Place du Général De Gaulle

4^{ème} MARDI de chaque mois de 14h30 à 16h30

A quelques mètres de la Gare RER et des bus.

SAINT OUEN – MOB HOTEL – 4-6 rue Gambetta

2^{ème} MARDI de chaque mois de 14h30 à 16h30