



Cher(e)s administrateur(trice)s, membres,  
partenaires, bénéficiaires et ami(e)s

Désigné lors de la précédente Assemblée Générale,  
me voici déjà au terme de ma première année de  
présidence de la Plateforme Alzheimer de la  
Province de Luxembourg.

## DANS CE NUMÉRO :

Mot du Président	I
A livre ouvert	2 à 4
La psycho- éducation et les groupes de parole	5
Du répit en province de Luxembourg	6 à 11
Dons et coordonnées	12

Ayant moi-même été un aidant-proche pour mon épouse, cette terrible maladie n'a plus beaucoup de secrets pour moi. C'est donc avec fierté et non sans crainte que j'ai accepté de relever ce beau défi pour me mettre pleinement au service des aidants proches et de leurs aidés.

Je tiens à vous exprimer mes remerciements les plus chaleureux pour la confiance que vous me témoignez chaque jour et j'espère sincèrement vous faire honneur en me montrant à la hauteur de mes nouvelles responsabilités.

A titre personnel, je considère que cette première année fut très constructive et très enrichissante mais c'est avant tout à ceux qui m'entourent que je le dois. C'est ici pour moi l'occasion de remercier mes plus proches collaboratrices Katty Clarenne et Sophie Jacob. Complémentaires et complices, elles font un travail considérable et remarquable. Merci aussi à Marc Dachy, notre vice-président pour son soutien régulier et à mon prédécesseur, Daniel Ledent, qui très dévoué se tient disponible pour l'équipe et moi-même.

Merci aux ambassadeurs et aux bénévoles en particulier Claude, Eliane, Mira, Marie-Anne et Annick.

Je terminerai en remerciant les membres du CA pour leur disponibilité et leur engagement tout au long de l'année.

J'espère encore connaître une belle réussite dans la réalisation de nos futurs projets qu'il s'agisse de répits, du prochain colloque ou encore de la psychoéducation à l'attention de tous nos aidants.

*Jean-Pierre Ben Hamon,  
Président*

# A livre ouvert ...

**« Fonder des bibliothèques, c'est construire des greniers publics, amasser des réserves contre un hiver de l'esprit ... » M. Yourcenar**

La connaissance nécessaire des troubles neurocognitifs est essentielle pour un bon accompagnement. Grâce à un nouveau partenariat avec la bibliothèque communale de Libramont et plus particulièrement avec sa responsable, Isabelle Glaise, la Plateforme Alzheimer a pu démarrer un projet autour du livre dont voici ci-dessous quelques-unes des initiatives conduites et à venir.

## Une bibliothèque :

Ces deux années 2022 et 2023 sont dédiées aux livres. L'idée est de faire connaître et mettre à disposition un maximum d'ouvrages.

Isabelle Glaise a dressé un premier inventaire très complet avec un descriptif des livres qu'ils possèdent et qui abordent la maladie ou encore la thématique en rapport aux différents projets conduits par la Plateforme.

Cette suggestion est disponible sous format papier ou en version électronique. Prochainement, la Plateforme Alzheimer en fera la promotion dans son site internet et sur Facebook.

Cette liste sera actualisée tous les 3 mois et pourra être renforcée par des propositions de notre Comité Scientifique et de nos partenaires.

Sur l'aimable proposition de la bibliothécaire provinciale, la Plateforme peut également suggérer l'achat de quelques livres indispensables qui n'y figureraient pas encore.

Des séances de présentation pour les aidants, les professionnels et le tout public seront également proposées.

## Des ateliers lecture à destination des aidants et du public :

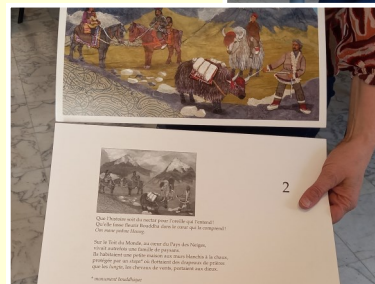
Des ateliers lecture permettront quant à eux de sensibiliser le tout public dans l'espoir d'une société plus inclusive envers les personnes souffrant de troubles neurocognitifs et leurs aidants.

D'autres viendront en aide aux aidants désireux de s'informer et de s'exprimer sur le sujet. Ces moments conviviaux permettront de faire de nouvelles connaissances, de partager leurs vécus ou encore tout simplement de se distraire et s'offrir un moment de répit en écoutant un brin de lecture. A l'occasion du dernier répit, les bénéficiaires ont pu participer à un **théâtre japonais animé par Isabelle Glaise**.

Très attentifs, ils ont tous apprécié la proposition. Pour beaucoup d'entre eux, ce fut une découverte et les livres proposés très illustrés intéressèrent tout le monde. Cet atelier sera à nouveau proposé dans les mois à venir et permettra de toucher un public plus large.



紙  
Kami ....  
(papier)



芝居  
shibai  
(théâtre)

**Bibliothèque communale**

Avenue de Houffalize 56/F  
Libramont-Chevigny

061 23 34 80  
[bibliotheque@libramont.be](mailto:bibliotheque@libramont.be)



## Un bullet journal :

Une aidante a été invitée par Isabelle Glaise à créer son propre journal créatif qui correspond à ses besoins et lui permettra de naviguer aisément et avec plaisir dans sa vie. Il fut animé par une sociologue formée à ce type d'atelier.

La participante a rendu des impressions positives qui permettront peut-être de réitérer l'aventure avec d'autres aidants.

# Garder le cap avec mon bullet journal

COMPLET

la bibliothèque communale de Libramont-Chevigny  
2 ateliers animés par Laetitia Godfroid  
sociologue et certifiée en animation du Journal créatif

**Pourquoi un bujo ?**

- s'organiser plus consciemment
- se concentrer sur ce qui est important
- suivre ses projets
- s'offrir un temps de déconnexion
- marre d'avoir des bouts de papier un peu partout ? Ou d'oublier des trucs ?
- envie de prendre le temps de se poser ?
- le temps pris pour "bujoter" permet de clarifier ses idées, identifier ce qui est important

**Les ateliers**

Inscription auprès de la bibliothèque  
Gratuit

Samedi 14 janvier  
et samedi 11 février  
de 9h30 à 12h30

Un mini-bujo pour chaque participant

**Contenu de l'atelier**

- débiter un bullet journal avec les ingrédients principaux (index, agendas, collections, etc.)
- comprendre les principes sous-jacents

pour que le bullet journal soit un outil qui corresponde aux besoins de chacun, véritable carnet de bord pour naviguer dans sa vie.

**Contact : [bibliotheque@libramont.be](mailto:bibliotheque@libramont.be) - 061/23.34.80.**  
Avenue de Houffalize 56F, 6800 Libramont

## La création d'un livre :

... Un couple chargé d'histoire qui tente de faire comprendre cette maladie au travers de leurs vécus respectifs ...

La Plateforme Alzheimer, témoin privilégié de cette rencontre magique entre deux binômes aidants-aidés a souhaité écrire leurs mémoires.



Mira et Jean-Pierre, deux aidants de la première heure se sont connus lors de notre tout premier répit.

Ce sont leurs parcours respectifs avec leurs malades puis leur parcours commun qu'ils souhaitent coucher sur papier afin d'aider d'autres aidants. Le livre abordera les anecdotes vécues à quatre, les malentendus, les souffrances, les moments d'entraide, de soutien, de rires, de larmes et d'épreuves du quotidien. C'est une note d'espoir et de résilience qu'ils veulent nous faire partager. Une écriture émouvante, à cœur ouvert, retraçant les étapes de la maladie de leurs conjoints.

Des éléments explicatifs repris de la psychoéducation grâce à l'aimable collaboration de Nathalie de Wouters et du docteur Gilles permettront d'aider le lecteur à la bonne compréhension de la maladie et de l'attitude à avoir.

Ces éléments seront identifiables grâce à un petit hibou (qui représente la sagesse) et la phrase souvent répétée par les auteurs *"Si j'avais su"*

Deux choses marquantes ressortent : la singularité du sujet et les difficultés de vie communes à tous. Cet ouvrage se veut didactique et pourra être un support formidable de sensibilisation et d'information.

Un subside de la part de la coopérative CERA nous a été octroyé. La rédaction est déjà bien engagée et le livre finalisé sera disponible dans le second semestre 2023.

Un ancien journaliste de la RTBF, Claude Laffineuse, nous prête main forte et nous guide dans la rédaction et au travers des différentes étapes à parcourir.

## Des livrets de vie pour les malades :

La Plateforme Alzheimer poursuit la réalisation de nouveaux livrets de vie.

Ce projet aux prémices de la déclaration anticipée est gratuit et permet à son bénéficiaire de mieux se faire connaître, mais aussi à faire respecter ses goûts, ses habitudes de vie, son caractère, ses renoncements et ses volontés à tout qui le lira. Un tout grand merci à notre ambassadrice Marie-Anne Denis qui permet de pérenniser ce beau projet émanant d'un appel à projet de la Fondation Roi Baudouin.



## De la psychoéducation pour les aidants :

En Belgique, environ 200 000 personnes sont atteintes d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer. En Wallonie, ce chiffre serait de 67 670 personnes.

En l'absence de données épidémiologiques, cette estimation représenterait plus de 4 500 personnes en province de Luxembourg.

Avec le vieillissement de la population, ce nombre pourtant considérable risque encore fortement d'augmenter dans les années à venir. Pour relever les défis liés à cette maladie, le plan Alzheimer Wallon propose d'améliorer la qualité de vie des malades et des aidants. Pour ce faire, il suggère non seulement de diversifier les offres de répit mais aussi de développer l'éducation des aidants.

En réaction aux nombreuses demandes d'aide durant le confinement, une nouvelle collaboration est née. Ce projet qui se situe entre un groupe de parole et une formation pour les aidants se base sur un dispositif de psychoéducation créé par le Dr Jean-Christophe Bier. Cette méthode permet de mieux comprendre et appréhender les situations de vie difficiles.

Le but est d'apprendre aux aidants à modifier leurs comportements grâce à une meilleure compréhension de la maladie et de ses troubles. Cette aide se fait par le biais de la connaissance au travers d'échanges d'expériences et de solutions, de jeux de rôle et de mises en situation.

La psychoéducation ferait reculer l'institutionnalisation jusqu'à 500 jours (étude KCE) et apporterait une meilleure qualité de vie de l'aidant par une diminution du stress et de la dépression.

Les séances abordent la maladie et les troubles apparentés dans le but de mieux les comprendre et surtout de continuer à vivre et à prendre soin de soi.

Il s'agit des troubles de mémoire, d'attention, de raisonnement, de désorientation spatiale et temporelle, de communication/aphasie. Les troubles du comportement comme l'agitation, l'anxiété, l'agressivité, la dépression et l'apathie, l'impulsivité et la désinhibition, l'errance, les troubles du sommeil et de l'appétit, les délires et hallucinations, l'apraxie et l'agnosie sont aussi abordés.

A regret, la demande de subvention n'a pas été acceptée.

La Plateforme a donc dû revoir son projet initial et un petit groupe de paroles et des entretiens individuels pourront se tenir sur 2023-2024 grâce à l'intervention d'une psychologue conventionnée.

# Du répit en province de Luxembourg

Notre verte province a tout pour séduire. Elle regorge d'endroits merveilleux, de sites insolites, d'attractions incontournables et d'hôtes d'exception.

Grâce au partenariat engagé avec le service Tourisme de la Province, la Plateforme Alzheimer peut se réjouir de pouvoir encore compter sur de nouveaux hôtes.

Dorénavant, la Plateforme Alzheimer comptabilise plus de 25 gîtes situés dans des endroits bien différents de la province. Tous ces propriétaires sensibles à la maladie nous ouvrent leurs portes et promettent un accueil des plus chaleureux et bienveillants.

Cette formule a le mérite de proposer quelque chose de complémentaire au répit-hôtel. Totalement innovant et différent, les répits gîte permettent de promouvoir notre belle région et ses producteurs locaux. Ils apportent aussi plus de souplesse et d'intimité aux couples désireux de se ressourcer sans partir loin de chez eux.

Ce projet fait évidemment écho à des notions d'ouverture et d'inclusion de la personne souffrant de troubles neurocognitifs dans notre société.

Il offrira des relais précieux aux aidants et aux aidés et leur donnera la garantie d'un équipement adéquat mais surtout d'un accueil bienveillant envers leur proche malade avec ou sans la coordination et la présence de la Plateforme Alzheimer.

Dernièrement, sur invitation de Mme Carine Binet du Service Tourisme, la coordinatrice s'est rendue à Bomal puis à Villers-devant-Orval pour promouvoir l'initiative et l'expliquer aux nombreuses personnes présentes, propriétaires de gîte ou encore issues du monde politique et associatif.

*« On passe la porte et la magie opère ... »*

## Un répit à la ferme du Château de Rolley à Bertogne :

A destination cette fois de 10 binômes aidants-aidés.

Ce séjour s'est déroulé lors de la semaine des Aidants Proches du 4 au 6 octobre.

Le choix de la ferme du Château répondait parfaitement aux attentes concernant la capacité d'accueil, l'équipement mis à disposition et les prestations offertes.

Cet endroit magnifique offrait d'emblée une ambiance chic et conviviale.

Au programme :

Barbecue offert par un aidant, auberge espagnole, promenades, jeux de société, dégustation de la bière du propriétaire, présence d'un saxophoniste, d'un clown ou encore d'un jongleur de mots réputé dans la région en la personne de Miguel Lamoline, danse, lecture et découverte des grands auteurs cités, massage, musique, visite du fils de Jean Bock nous offrant un don et un émouvant hommage à la mémoire de son papa, soutien de TVLux et visite qui fut une fois de plus un réel plaisir pour tous.



## Un répit au Domaine du Wisbeley :

Le dernier séjour répit s'est déroulé du 25 au 28 avril.

Pour ce dernier répit, Paul Colson qui était notre plus ancien malade n'était plus des nôtres. En 11 ans, Paul n'a jamais manqué un seul répit .

Tous les membres actifs et bénévoles le chérissaient et avaient à cœur de soulager son épouse Jacqueline, qui jusqu'au bout a été un exemple de courage, de dignité et de résilience.

Malgré son absence, ce fut à nouveau une belle et pleine réussite.

Les tout nouveaux binômes venus très nombreux et 6 aidants ont été accueillis au Domaine du Wisbeley. Son cadre somptueux et enchanteur a ravi tout le monde.

Bénéficiaires et accompagnateurs ont été immédiatement séduits par les lieux.



Le propriétaire, Vincent Présér est resté attentif et disponible durant tout le séjour et nous l'en remercions vivement.

Au programme :

De nombreuses activités furent proposées (Sauna, jacuzzi, infrarouge, pétanque, BBQ, promenades, théâtre japonais, pièce de théâtre, massages, jeux de société, visite de la chèvrerie, fête d'anniversaire d'une bénéficiaire, karaoké et animation musicale, ...)





## Deux journées de répit :

Ces deux journées étaient destinées aux aidants et à leurs aidés.

### Une journée aux Epioux :

La Plateforme a organisé une balade nature guidée au départ du village de Chassepierre et à bord d'un petit train touristique. Le lunch a été pris au chalet du Ropieur.

Le groupe a pu profiter de la beauté du site pour discuter, faire une part de molkky et participer à un atelier autour des 5 sens. La journée s'est clôturée par la réalisation d'une palette de peintre avec des éléments naturels ramassés sur le site.



### Une journée à l'Abbaye d'Orval :

Une dizaine de couples a pu profiter de la présence d'une guide pour visiter les ruines de l'abbaye et son musée.

Le lunch a été pris à l'Auberge de l'Ange Gardien et un atelier créatif sur le vitrail a clôturé cette belle journée. Un local de l'Abbaye a été mis à disposition pour notre groupe et ce durant toute la journée.



## La MAC NotPaysâge de Rossignol :

Ce lieu où il fait bon vivre accueille à ce jour une dizaine de personnes souffrant de troubles neurocognitifs.

A raison de 3 jours/semaine, cette formule permet aux aidants de confier leur malade en toute sérénité pendant que ceux-ci profitent pleinement des différentes activités proposées en passant de la musique, au chant sans oublier les ateliers, jeux, ....  
Après une reprise difficile, un vent nouveau souffle sur la MAC qui voit sa fréquentation augmenter régulièrement.

La Plateforme souhaite remercier chaleureusement les nouvelles animatrices pour avoir assuré la pérennité des lieux avec panache et brio.

**Le bilan concernant les différents répités proposés est en tous points positifs.**

**Très complémentaires, ils ont tous permis à de nombreuses familles de se ressourcer, de s'épauler et ont contribué à améliorer leur qualité de vie.**

**Un tout grand merci aux bénéficiaires pour leur confiance, aux accompagnateurs bénévoles et aux nombreux animateurs sans qui ces répités n'auraient pas la même résonance et le même succès.**

**Manda et Léonie**

**0472/34.70.42**

**[notpaysage@gmail.com](mailto:notpaysage@gmail.com)**

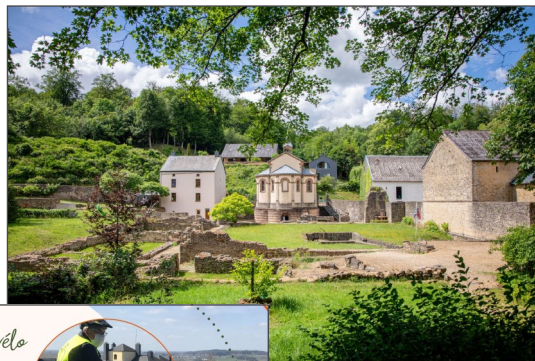




## Répits à venir :

### Mardi 4 juillet à Clairefontaine

Grâce à *l'asbl Cheveux au vent* d'Arlon, l'activité permettra à nos familles de retrouver les sensations du « deux roues » en toute sécurité grâce à des modèles de vélos adaptés et la gentillesse de leurs pilotes dévoués.



Au programme : balade dans les alentours du superbe site de Clairefontaine, découverte des ruines et brin de causette dans une ambiance conviviale.

### Jeudi 10 août à Givet



Embarquement depuis les quais de Givet en France pour une croisière-lounge au fil de l'eau et des méandres de la Meuse.

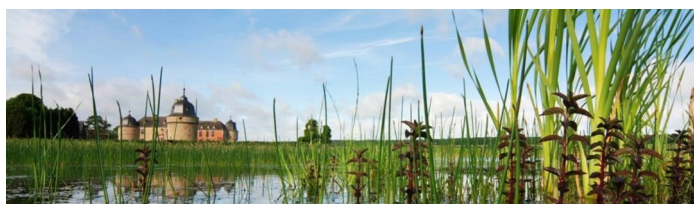
Quatre heures de découverte de la vallée de manière relaxante en savourant un repas trois services composé de produits du terroir.

### Séjour répit en gîte du 3 au 6 octobre à Lavaux-Ste-Anne

Dans le cadre de la Semaine des Aidants Proches, destination Lavaux-Ste-Anne pour un séjour en gîte.

Au programme, moments ressourçants dans un environnement plein de charme et excursion safari au Domaine des Grottes de Han.

### Semaine des Aidants Proches



Rejoignez-nous sur notre page Facebook  
<https://www.facebook.com/plateforme.alz/>



## Présentation de la Plateforme Alzheimer au CCCA de Bouillon :

Fin février, à la demande du Vice-Président, Marc Dachy, la coordinatrice s'est rendue au CCCA de Bouillon pour y faire une présentation succincte de la maladie et des actions menées par la Plateforme. Le public peu nombreux mais très intéressé a permis des échanges très intéressants .

## Journée du 1er mai :

A l'occasion du 1er mai, la coordinatrice a tenu un stand au LEC de Libramont en présence d'une dizaine d'autres organisations comme la Plateforme des Soins Palliatifs ou encore La Source. Elle a pu profiter de l'occasion pour échanger sur tous les projets conduits avec les autres services mais aussi avec les nombreuses personnes politiques, les responsables de service, collègues et les adhérents.

## Dons et subsides :

La Plateforme pense aussi à tous ses généreux donateurs qui lui permettent, chacun à leur niveau respectif, d'être qui elle est aujourd'hui.

2023 devra à nouveau faire l'objet d'une activité lucrative dans le but que la Plateforme perpétue tous ses projets et la quasi gratuité de ses actions.

*Merci !*

**Pour encourager nos activités :**  
**IBAN : BE06 0689 3891 1022**  
**BIC : GKCCBEBB**

**Coordinatrice : Katty CLARENNE**

**Collaboratrice : Sophie JACOB**

**061 / 413 411**

[Plateforme.alzheimer@province.luxembourg.be](mailto:Plateforme.alzheimer@province.luxembourg.be)



**Villa Servais**

Avenue d'Houffalize, 41  
6800 LIBRAMONT