



En ce début d'année, nos actions ont repris, s'étendent sur le département, nos interventions sont nombreuses et nous sommes très heureux de poursuivre notre développement pour apporter le maximum de soutien à nos aidants et nos aidés, dont le nombre s'accroît. Mais nous avons aussi le plaisir d'accueillir à nouveau de nombreux bénévoles qui s'engagent sur diverses activités et je les remercie très sincèrement car sans eux, nous ne pourrions agir autant.

Vous retrouverez sur le site (abandonné quelques temps pour des motifs de santé) l'agenda des actions en cours. Ce sont actuellement **trois formations pour les aidants** (deux à Rennes et une à Dol) et bientôt une autre à Saint Malo, **trois groupes de parole** (deux à Rennes et un à saint Malo), **deux cafés mémoire**, à Dol et Combourg, **un atelier de sophrologie** pour les aidants et un atelier de **musicothérapie** pour les aidés à Saint Malo et la reprise de l'activité de **sports adaptés**.

Mais n'oublions pas non plus **les permanences tenues à Rennes**, le troisième lundi matin du mois dans notre local du 8 Jules Guesde et le premier lundi du mois au PGR de Chantepie l'après-midi, alors que nous poursuivons en parallèle **notre mission de sensibilisation**.

Important aussi pour les aidants : le nouveau catalogue **SEJOURS VACANCES** est disponible. Une respiration et un bonheur partagé.

Les prochaines dates importantes à retenir :

Le samedi 23 mars

*Aidants, adhérents, bénévoles ou tout simplement public
de tout le département,*

Venez chanter, danser et partager un moment de convivialité

À l'occasion d'un **FEST DEIZ**

Que nous organisons en partenariat avec le Cercle Celtique de RENNES

De 14h à 17h à la maison de quartier de Sainte Thérèse

14 rue Jean Boucher à Rennes

Samedi 13 AVRIL à 14h à Saint-Malo

ASSEMBLEE GENERALE

Merci de noter dès aujourd'hui cet évènement indispensable au bon fonctionnement de notre association et par là même l'occasion de nous retrouver pour des bilans et des projets autour d'un pot de convivialité



Enfin Lors de notre dernier conseil d'administration réuni le mardi 30 janvier, nous avons décidé la **programmation d'actions de convivialité** pour que tous les aidants et leurs aidés du département se retrouvent à l'occasion d'une sortie détente suivie d'un goûter. L'étude est en cours et nous ne manquerons de vous tenir informés.

Par ailleurs, n'oubliez pas de vérifier la date de votre renouvellement de votre adhésion, elle est indiquée sur votre carte d'adhérent.

Et si vous n'êtes pas encore destinataire de la revue « CONTACT », merci de nous le faire savoir.

Et en attendant que des bénévoles prennent le relais de la communication, il me semble intéressant de vous informer régulièrement sur certaines avancées de la recherche et des expérimentations :

LA PARTICIPATION ACTIVE À LA MUSICOTHÉRAPIE RENFORCE VOTRE CERVEAU

Une équipe de chercheurs a démontré que la participation active des personnes malades à des ateliers de musicothérapie apportait des bénéfices.

La musicothérapie est l'un des domaines de l'art thérapie. Les bienfaits de l'intervention musicale pour les personnes malades d'Alzheimer sont reconnus pour le maintien de leurs capacités cognitives, telle la conscience de soi, l'orientation, le langage et la mémoire autobiographique. Cette activité peut être pratiquée de façon active ou passive. À l'inverse de la pratique passive, dite aussi réceptive, la pratique active de la musicothérapie nécessite une coopération plus importante de la part des participants et les encourage à exprimer leurs émotions par la création de sons musicaux et de rythmes.

Afin de comparer les bienfaits de ces deux formes de musicothérapie, une étude menée par un groupe de chercheurs de Murcie en Espagne a évalué les effets cliniques de ces deux types d'intervention musicale sur la cognition, le comportement, la capacité à exécuter les activités quotidiennes et les fonctions motrices de personnes souffrant d'une forme légère ou modérée de la maladie d'Alzheimer.

La musicothérapie active nécessite un engagement conséquent des participants et elle est plus exigeante sur le plan cognitif en matière de mémoire et d'expression verbale et non verbale par rapport aux interventions musicales réceptives. En outre, la musicothérapie active favorise la socialisation et l'activité physique, impliquant une plus grande mobilisation des régions cérébrales. Par contre, la musicothérapie réceptive n'a pas démontré de bénéfices cliniques chez les participants.

A bientôt pour les prochaines informations, bonne lecture...

Et très cordialement

Très sincèrement

Françoise Gourdin-Servenièrre, présidente