

## Le sommeil, parlons-en avec France Alzheimer Gers!

Mercredi 24 juin, de 14h30 à 16h30, au café du foirail, à Masseube.



Le sommeil, parlons-en avec France Alzheimer Gers!

France Alzheimer Gers vous invite à son prochain Café Mémoire qui se tiendra le mercredi 24 juin, de 14h30 à 16h30, au café du foirail, à Masseube.

Ce rendez-vous convivial et ouvert à tous est l'occasion d'échanger autour de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Pour cette rencontre, nous échangerons autour d'un thème essentiel : le sommeil.

Le sommeil joue un rôle fondamental, aussi bien pour la personne malade que pour l'aidant. Quand on accompagne au quotidien un proche atteint de la maladie, les nuits peuvent être perturbées, incomplètes, ou écourtées. Cette fatigue accumulée a un impact direct sur la santé physique et psychologique, mais aussi sur la qualité de la relation d'aide.

Lors de ce Café Mémoire, nous parlerons des mécanismes du sommeil et de son importance pour l'équilibre de chacun mais aussi de conseils pratiques pour améliorer la qualité du repos.

Au-delà du thème abordé, le Café Mémoire reste un moment privilégié pour rencontrer d'autres aidants, partager son vécu, poser ses questions et trouver un soutien.

Lors du dernier café mémoire, nous avons évoqué la communication. Comment se faire comprendre quand les mots manquent ?

Comment apaiser les tensions, l'angoisse, la répétition des questions ?

Comment préserver le lien malgré la maladie ?

Le Café Mémoire France Alzheimer est un espace essentiel pour rompre l'isolement, s'informer et trouver du soutien dans un cadre accessible à tous.

Rendez-vous le

**L'entrée est libre et gratuite**, seule la consommation est aux frais des participants.

Pour tous renseignements ou informations, vous pouvez contacter Virginie BORDES FOURGEAUD, psychologue au 06 42 56 94 44 ou Valérie CHARRIERE, bénévole au 06 88 96 52 80 ou venir directement le **mardi 24 juin, de 14h30 à 16h30, au Café du Foirail à Masseube.**