

Le Café Mémoire France Alzheimer rouvre ses portes en septembre sur le thème du sommeil



Le Café Mémoire France Alzheimer rouvre ses portes en septembre sur le thème du sommeil

France Alzheimer Gers vous invite à son prochain Café Mémoire qui se tiendra à Auch

jeudi 25 septembre 2025, de 15h à 17h,

au Café O'BARO, 1, rue Camille Desmoulins.

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, l'invitée sera Sophie De Sousa, psychologue, qui interviendra sur 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.

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.

Pour participer au Café Mémoire qui s'adresse aux malades, aux aidants et à toute personne intéressée, il n'est pas nécessaire de s'engager ou de s'inscrire. Cette action est totalement gratuite, seules les consommations sont à la charge de chacun.

Autres rendez-vous :

- **jeudi 23 octobre 2025** : « Des activités qui font du bien : accompagner au-delà des médicaments ». Invitée : Valérie Charrière, assistante de soins en gérontologie.
- **Jeudi 20 novembre 2025** : « Entre nous, un temps d'échange et de partage ». Discussion libre.

Pour de plus amples informations, vous pouvez vous adresser à :

- Virginie Fourgeaud, psychologue, tél : 06 42 56 94 94
- Marie-Hélène Herbillon, bénévole, tél : 06 51 12 38 03
- Jeanine Ruiz, bénévole, tél : 06 71 80 85 03