

Vacances actives en Forêt Noire destinées aux personnes atteintes de maladie d'Alzheimer et à leurs proches

Fin avril nous étions prêts. Les personnes concernées, leurs proches et les équipes des associations Alzheimer de Munich et d'Avignon se sont rencontrées au cœur de la Forêt Noire pour passer ensemble des vacances. Nous étions 40 participants.

Depuis six ans, ce sont les deux groupes « Alzheimer » qui organisent ces rencontres : en alternance en Allemagne ou en France. Cette fois-ci nous avons vécu dans une maison en gestion libre qui portait le nom exotique de « Palmspring ».

Le cadre est magnifique et invite à de nombreuses activités à l'extérieur. Cette formule de gestion libre a été pour beaucoup de participants une expérience nouvelle ! Tout le monde était invité à participer : faire la cuisine et la vaisselle, faire le ménage, etc. Grâce à la bonne préparation de l'équipe, tout a bien fonctionné. Mais aussi parce que les participants ont été nombreux à se porter volontaires pour les nombreuses tâches de travail.

La possibilité de nombreuses randonnées dans la région alentour a joué un rôle important. Et nous avons partagé des moments forts avec le mini-golf, les grillades, la soirée autour du feu à l'extérieur. Une journée destinée à deux grandes excursions – soit à Strasbourg soit à Fribourg – nous a donné l'occasion de découvrir deux très belles villes pleines d'images et de souvenirs historiques très intéressants.

Certaines personnes comme moi ont participé pour la première fois. Mais très vite, tous ensemble, nous avons créé un contact confidentiel et très personnel. Nous sommes restés ensemble très longtemps pendant les soirées. Nous n'avons pas eu le temps de nous ennuyer. Nous étions équipés en DVD et jeux de société, mais nous n'en avons presque pas eu besoin. Bien sûr, nous avons aussi beaucoup parlé de maladie, de nos propres expériences, des nouveautés et des possibilités pour "comment vivre avec ?". Mais le plus important, ce sont les amitiés qui se sont nouées ou qui se sont approfondies.

La visite d'une équipe de la télé SWR fût un moment très intéressant. La chaîne SWR montre souvent des émissions autour des thèmes de la santé, et souvent autour de la maladie d'Alzheimer. L'équipe de tournage nous a accompagnés, nous a filmés et a fait des interviews pendant les randonnées, au mini-golf et dans la maison.

Les nombreuses activités, les émotions et les discussions libèrent la tête, les pensées et les soucis pour l'avenir se mettent à l'arrière-plan. De nouveaux contacts se sont créés. Mais surtout, les activités partagées ont de nouveau renforcé notre propre estime de soi.

Bernd Heise

Membre du comité « Leben mit Demenz » de DAIZG, München