

«COMPAGNIE»
«CIVILITE» «NOM» «PRENOM»
«ADR1»
«ADR2» «ADR3» «ADR4»
«CPOST» «BURO»

Ne rien inscrire au-dessus svp merci

Lettre n°41 : Le Petit ÉCHO FP41

septembre 2024

Chers amis, bonjour,

Au sein du Comité 41, de nombreuses activités en groupe vous ont été proposées la saison dernière et vous y avez répondu nombreux, avec assiduité et enthousiasme, y trouvant à la fois la possibilité d'améliorer votre condition physique et votre moral, d'échanger sur votre quotidien avec la maladie, et aussi de maintenir le lien social.

Ce fut aussi pour vous l'occasion d'être associés par des malades de Parkinson à leur passion :

- Celle de Jacques, passionné de fleurs ; en octobre 2023 il plantait 1000 bulbes dans sa ferme et lançait avec le soutien du Comité 41 l'opération « **Un bouquet de narcisses pour espérer** » qui a abouti en mars-avril 2024 à la vente de bouquets en pré vente et sur les marchés du vendômois, au profit de la recherche sur les maladies dégénératives.
- Et celle de Charles pour les **Danses Napoléon III et Belle Epoque** qu'il pratique pour son plus grand plaisir avec le groupe K'Danse de Bourges, entretenant ainsi avec persévérance souplesse, équilibre et coordination des mouvements Ensemble, sur chacun de nos 3 sites, ils nous ont offerts un après-midi récréatif très apprécié.

Et ensuite, à l'approche de la trêve estivale et de l'arrêt de nos Ateliers en juillet, ce sont les moments de convivialité qui se sont multipliés : pique-nique, goûters et jeux en extérieur. Aussi, au terme de cette saison, j'adresse un grand merci aux Référents des groupes locaux et à tous les bénévoles pour leur fidélité et leur empathie, aux animateurs pour leur compétence et leur implication ; ainsi qu'aux aidants qui occupent une place essentielle dans l'accompagnement du malade. Vous tous à mes côtés localement, vous êtes les chevilles ouvrières de cet **élan collectif** pour lutter contre la maladie de Parkinson.

Certes, si cet été a tardé à s'installer, force est de constater que les JO Paris 2024 furent l'occasion d'une parenthèse insouciant et festive pour tous ; gageons que les personnes atteintes de Parkinson, contrariées au quotidien par leurs symptômes - moteurs ou autres- et par de multiples contraintes, y auront puisé de l'énergie et renforcé leur conviction que l'activité physique est essentielle pour vivre plus confortablement avec leur pathologie. Quoi qu'il en soit, chacun a pu évoluer à un autre rythme pendant les longues journées d'été, les séjours en vacances, les retrouvailles familiales et amicales... changements qui sont aussi source d'énergie et de bien-être.

Venons- en maintenant à la saison 2024 2025 qui se présente sous de bons augures pour le Comité 41 :

- ❖ **Notre programme d'Activités & Ateliers « Sport Santé Bien-être », reprend en septembre sur nos 3 sites** – Blois-Romorantin-Vendôme - calqué sur celui de la saison précédente, intégralement soutenu cette année encore dans le cadre du programme « Prévention Santé des Séniors » par la Conférence des Financeurs de Loir et Cher, et la Carsat Centre-Val de Loire, qui nous accordent des subventions pour la réalisation de **19 ateliers adaptés** en terme d'intensité aux capacités des personnes malades de Parkinson, et largement ouverts aux aidants et autres seniors sympathisants. Ainsi, tous sont gratuits, c'est un énorme avantage qui perdure et ne peut que vous encourager à vous inscrire rapidement à plusieurs ateliers. Et tous nos partenaires nous renouvellent leur confiance en nous allouant les salles confortables que vous appréciez tant. Qu'ils en soient vivement remerciés.

- ❖ **Vous serez les bienvenus à plusieurs Manifestations locales de rentrée où nous serons présents :**
 - **Le samedi 31 août** (9h à 12h) au Forum des Associations à La Chaussée Saint-Victor (LCSV) - au Carroir
 - **Le samedi 31 août** (13h à 18h), à la Rentrée des Associations à Vineuil – gymnase Marcel Carnet, rue du stade
 - **Le samedi 7 septembre** (10h à 17h) au forum des Associations à Romorantin (10h à 17h), Espace Normant
 - **Le mardi 1^{er} octobre** (8h30 à 16h30) à l'ouverture de la Semaine Bleue à Blois au Jeu de Paume, 66 av de Châteaudun, où sera valorisé le mouvement à travers le thème « *Bouger ensemble.. pour entretenir la flamme !* » Venez profiter des animations diversifiées et découvrir les acteurs du territoire mobilisés toute l'année pour le public senior.

- ❖ **Vous êtes conviés à des « Retrouvailles » en septembre :**

Par le groupe de Blois, le mercredi 11 septembre à la Grange à La Chaussée Saint-Victor (LCSV)

***Accueil à 14h autour d'un Café Gourmand** offert par le Comité 41, ouvert à tous, même si en cours d'année, vous n'avez pas prévu de participer aux « mercredi détente » ou ne connaissiez pas encore les activités proposées par l'association. Ce temps d'accueil sera suivi par la présentation & l'animation des activités habituelles : Travail de la Voix, Gym Mémoire, Jeux de société. => inscription auprès de Michelle avant le 5 septembre (06 30 80 63 89)

Par le groupe de Vendôme, le mercredi 18 septembre à Houssay

***Accueil à 12h15 pour déjeuner** à l'Auberge d'Houssay, 10 rue Principale 41800 Houssay

Repas-apéritif-boisson-café ; Participation 18€ - complément offert par le Comité 41

Inscription auprès de Chantal avant le 10 septembre (06 73 17 84 01)

Par le groupe de Romorantin, le mercredi 25 septembre à Romorantin

***Accueil à partir de 12h au Château de Beauvais pour le déjeuner**

Couscous Royal- kir breton- vin rosé - Apporter couvert, vaisselle et bouteille d'eau ; Participation 18€

Inscription auprès de Louise-Marie avant le 15 septembre (06 30 69 82 08)

***A noter : une sortie à Amboise le vendredi 18 octobre** : visite de la Confiserie et de l'Aquarium.



- ❖ **Le groupe de parole « RencontrePark41 » va reprendre ses réunions mensuelles,**

Organisé dans le cadre du programme « Pas à Pas avec Parkinson », avec le soutien de l'IRCEM, le groupe réunit des personnes atteintes de Parkinson, le mercredi de 18h à 19h. C'est un temps d'échanges autour du vécu et des problèmes rencontrés en lien ou non avec la maladie. On y vient alléger une surcharge émotionnelle, on y recueille des informations et on y échange des « trucs » en toute convivialité, bienveillance et confidentialité.

Animé par Claire Gaspard, psychologue, en coordination avec Pierre Decrocq

Lieu : Hôtel Mercure, quai Saint Jean à Blois, dans un salon privatif

Contacts : Pierre Decrocq 06 03 67 57 79 pdecrocq@gmail.com / ou Isabelle Pommier

Planning prévisionnel - **2024 : 11/09 - 9/10 - 20/11 - 11/12**

2025 : 8/01- 5/02- 12/03- 23/04- 21/05- 18/06

A noter : le groupe de parole qui se réunissait en journée n'est pas reconduit car il ne réunissait plus assez d'effectifs pour garantir la dynamique d'échanges et de soutien

- ❖ Une ligne **d'Ecoute Nationale France Parkinson** est toujours à votre disposition au **01 43 43 43 15**

- ❖ **Enfin, j'ai le plaisir de vous présenter Elisabeth DAVID qui prendra la fonction de Déléguée Départementale du Comité 41 en novembre 2024**, et formule en ces termes la motivation de son engagement :

Je serai très heureuse de faire un bout de chemin avec vous. Depuis quelques années déjà je suis à vos côtés en qualité d'éducatrice sportive et professeur en APAS, pour les activités de gym douce et marche nordique.

Je pourrai vous apporter toute mon énergie et ma bienveillance, vous représenter dans des actions futures sachant que je ne serai pas seule sur Romorantin, Vendôme et Blois car d'autres bénévoles m'assisteront.

Cordialement, Elisabeth David



- ❖ **L'ADHESION à France Parkinson** est requise pour participer aux ateliers et activités proposés par le Comité 41 ; je vous rappelle que la cotisation 2024 couvre toute l'année civile, mais que chaque adhérent recevra par courrier en décembre un appel à cotisation 2025. Essayez de la régler à réception.
- ❖ **Festivités du Comité 41 à noter sur vos agendas :**

📅 Repas de fin d'année au Carroir (LCSV) : Lundi 16 décembre 2024

📅 Vœux 2025 & Galettes : Romo : lundi 13/01 ; Vendôme : mercredi 15/01 ; Blois-LCSV : mercredi 29/01

Dans l'attente du plaisir de vous retrouver prochainement,

Isabelle Pommier, Déléguée Départementale FP41 par intérim

Déléguée départementale Isabelle POMMIER 06 63 09 62 67 isabellepommier@gmail.com 06 58 30 15 14 comite41@franceparkinson.fr Contact CJP41 : Pierre DECROCCQ 06 03 67 57 79	Référent Blois Michelle PALLY 02 54 70 03 90 06 30 80 63 89 mic.pally@laposte.net	Référents Romorantin Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 plmb.tcht41@free.fr Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19 fp41.sud@gmail.com	Référents Vendôme Chantal CHARTRAIN 06 73 17 84 01 chantpelletier@wanadoo.fr Françoise FANEN 06 18 07 49 87 francoise.fanen@icloud.com
--	--	---	--

A noter : VIVRE AUTONOME 41 - 02 54 58 43 79 : renseignements sur vos droits et possibilités d'aides



FRANCE
PARKINSON

Comité 41 / PROGRAMME DES ATELIERS 2024 2025

Remerciements aux organismes
pour les subventions accordées au Comité FP41



Lieu	ATELIERS Sport-Santé Bien-être 2024 2025	Jour/horaire	CONTACT (Référents)
Groupe de Blois à Vineuil Espace Baudet 17 bis rue des Ecoles (Salle Orphée)	DANSE EN LIGNE Animée par « Sourires de Bal » <i>Objectifs</i> : explorer ses appuis, apporter fluidité aux mouvements, plaisir d'être en groupe...- charleston, madison, country... 2024 : 12-19-26/09, 3-10-13/10, 7-14-21-28/11, 5-12-19/12 2025 : 9-16-23-30/01, 6-27/02, 6-13-20-27/03, 3-24/04, 15-22/05, 5-12-19-26/06, 3-10/07	Le jeudi 10h00 - 11h30	Françoise GOYER 06 07 52 46 73 02 54 20 22 76 francoise.goyer@gmail.com Michelle PALLY 06 30 80 63 89
Groupe de Blois à Blois ADA 4 rue du Plessis	GYM ADAPTEE PARKINSON Animée par « Siel Bleu » / Margot <i>Objectifs</i> : Stimulation de l'équilibre, optimisation de la marche, prévention des chutes - 2024 : 12-19-26/09, 3-10-17-24/10, 7-14-21-28/11, 5-12-19/12, 2025 : 9-16-23-30/01, 6-13-27/02, 6-13-20-27/03, 3-10-17-24/04, 15-22/05, 5-12-19-26/06, 3/07	Le jeudi 15h30 - 16h30	Martine BIGOT 06 61 39 36 28 Martine BONNEAU 06 73 22 52 43 Michelle PALLY 06 30 80 63 89
Groupe de Blois à La Chaussée Saint-Victor Parc des Mées Levée des Tuileries	MARCHE BATONS Animée par « Siel Bleu » / Sophie <i>Objectifs</i> : améliorer la posture, la longueur de la foulée, la vitesse de marche, l'endurance, et l'équilibre. 2024 : 13-20-26/09, 4-11-18-25/10, 8-15-22-29/11, 6-13-20/12, 2025 : 10-17-24-31/01, 7-14-28/02, 7-14-21-28/03, 4-11-25/04, 2-9-16-23-30/05, 6-13-20-27/06, 4/07	Le vendredi 14h30 - 16h00	Cécile DAVID 06 64 15 84 55 02 54 43 84 55 ceciledeblois@hotmail.fr Michelle PALLY 06 30 80 63 89
Groupe de Blois à La Chaussée Saint-Victor « La Grange » en face de la mairie	Après-midi « DETENTE A LA GRANGE » - à 14h : ACCUEIL & Travail de la voix , animé par F Koreneff - à 15h45 (45') par alternance, Gym Mémoire (G) , animée par Siel Bleu/Emilie & Jeux de société , puis à 16h30 : Goûter 2024 : 11 (G) -25/09, 9 (G) -23/10, 6 (G)-20/11, 4-18(G)/12 2025 : 15 (G)-29/01(Voeux),12 (G)-26/02, 12 (G)-26/03, 9 (G)-23/04, 14 (G)-28/05, 11(G)-25/06	Le mercredi 14h00 - 17h00 2 fois / mois	Ghislaine FOUGEREUX 06 50 71 12 16 Michelle PALLY 06 30 80 63 89 mic.pally@maposte.net Isabelle POMMIER 06 58 30 15 14
Groupe de Blois Mur de Sologne « La Giraudière » Rte de Soings en Sologne	ART FLORAL « les Ateliers de Catherine » Groupe 12 participants max – composition florale et collation – compter 1/2h de trajet au minimum - penser au co-voiturage 2024 : 1/10, 10/12 2025 : 13/05	Le mardi 14h30 à 16h30 3 séances	Michelle PALLY 06 30 80 63 89 mic.pally@maposte.net Ghislaine FOUGEREUX 06 50 71 12 16
Groupe de Blois 35 B rte de Chambord St Gervais La Forêt au cabinet de la sophrologue	SOPHROLOGIE & PARKINSON Animée par Katia Soler, Sophrologue Hypnothérapeute Groupe 4-5 participants - <i>Objectifs</i> : évacuer les tensions, mieux gérer le stress, se détendre et se ressourcer 2024 : 16-30/09 ; 14-28/10 ; 18/11 ; 2-9/12 2025 : 6-20/01 ; 3-17/02 ; 3-17-31/03 ; 14-28/04 ; 12-26/05 ; 16-30/06 ; 7/07	Le lundi -Gr 1/ 10h15-11h30 - Gr 2/ 14h 30- 15h45	Céline LESOIN 06 16 07 05 77 Michelle PALLY 06 30 80 63 89

Lieu	ATELIERS Sport-Santé Bien-être 2024 2025	Jour/horaire	CONTACT (Référénts)
Groupe Romorantin Stade LADOUMEGUE 15 av de Paris Romo	MARCHE NORDIQUE Animée par CEA BERRY - Elisabeth David 2024 : 13-20-27/09, 4-18/10, 8-15-22-29/11, 6-13-20/12 2025 : 10-17-24-31/01, 7-28/02, 7-14-21-28/03, 4-25/04, 2-9-16-23/05, 6-13-20-27/06	Le vendredi 10h30 à 11h30	Jacqueline PERRIN 06 74 86 32 45
Groupe Romorantin C administratif Salle Couderc	SOPHROLOGIE Animée par Gaëlle Dorado, sophrologue <i>Objectifs</i> : évacuer les tensions, mieux gérer le stress, se détendre et se ressourcer 2024 : 16-23/09, 7-14/10, 4-18/11, 2-16/12 2025 : 6-20/01, 3-24/02, 10-24-31/03, 28/04, 12-19/05, 2-16/06	Le lundi 14h00 - 15h30	Dominique DEPOYS 06 67 76 48 43
Groupe de Romorantin DOMITYS 13 av F Mitterrand	DANSE EN LIGNE Animée par "Sourires de Bal" <i>Objectifs</i> : explorer ses appuis, apporter fluidité aux mouvements, plaisir d'être en groupe... - charleston, madison, country 2024 : 10-17-24/09, 1-8-15/10, 5-12-19-26/11, 3-10-17/12 2025 : 7-14-21-28/01, 4-25/02, 4-11-18-25/03, 1-22-29/04, 6-13-20-27/05, 3-10-17-24/06, 1/07	Le mardi 10h15 - 11h45	Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19 fp41.sud@gmail.com
Groupe de Romorantin RV à Longueville-	MARCHE En groupe, sans animateur, avec un référent de groupe	Le mercredi 10h	Jacqueline PERRIN 06 74 86 32 45
Groupe de Romorantin La Giraudière	ART FLORAL « les Ateliers de Catherine » Groupe 12 participants max – -penser au co-voiturage 2024 : 2/10, 11/12 2025 : 12/03, 14/05	Le mercredi 14 -16 h	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
Groupe de Romorantin C. administratif Salle Couderc	GYM DOUCE MEMOIRE PARKINSON Animée par CEA BERRY - Elisabeth David 2024 : 12-19-26/09, 3-10-17/10, 7-14-21-28/11, 5-12-19/12 2025 : 9-16-23-30/01, 6-27/02, 6-13-20-27/03, 3-24/04, 15-22/05, 5-12-19-26/06, 3/07	Le jeudi 15h -16 h	Catherine CHAMPEY 06 67 50 87 97
Groupe de Romorantin Complexe Alain Calmat	AQUAGYM Animée par « Siel Bleu » 2024 : 13-20-27/09, 4-11-18/10, 8-15-22-29/11, 6-13-20/12 2025 : 10-17-24-31/01, 7-28/02, 7-14-21-28/03, 4-25/04 2-9-16-23-05, 6-13-20-27/06	Le vendredi 9h 30- 10h15	Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19 fp41.sud@gmail.com
Groupe de VENDÔME Pôle Chartrain bât C 2 Côté parking	SOPHROLOGIE PARKINSON Animée par « Association Parenthèse » Laurence Thessier 4 à 8 participants – <i>objectif</i> : apporter bien-être physique et moral 2024 : 16-23-30/09, 7-14-21/10, 4-18-25/11, 9-16-23/12 2025 : 6-13-20/01, 3-10-17/02, 3-10-17/03, 7-14-28/04, 5-12-19/05, 2-16-23/06	Le lundi 10h -11h	Annick MELLIAN 02 54 77 66 70 yves.mellian@orange.fr
Groupe de Vendôme Bois de l'Oratoire (parking des Fontaines)	MARCHE BATONS Animée par « Siel Bleu » <i>Objectifs</i> : améliorer la posture, la longueur de la foulée, la vitesse de marche, l'endurance, et l'équilibre 2024 :10-17-24/09, 1-8-15-22/10, 5-12-19-26/11, 3-10-17/12 2025 : 97-14-21-28/01, 4-11-25/02, 4-11-18-25/03, 1-8-22-29/04, 6-13-20-27/05, 3-10-17-24/06, 1/07	Le mardi 10h30 - 12h	Frederica BOUCHET 02 54 82 85 65 frederica.bouchet@sfr.fr
Groupe de Vendôme Pôle Chartrain Bât A salle 5	DANSE EN LIGNE Animée par Alexise PINEAUD (20 personnes max) <i>objectifs</i> : optimiser l'équilibre, la coordination, le rythme, le développement de la confiance en soi... 2024 : 19-26/09, 3-10-17/10, 7-14-21-28/11, 5-12-19/12 2025 : 9-16-23-30/01, 6-27/02, 6-13-20-27/03, 3-24/04, 15-22-29/05, 5-12-19/06	Le jeudi 16h -17h	Chantal CHARTRAIN 06 73 17 84 01 chantpelletier@wanadoo.fr
Groupe de Vendôme C Aquatique	AQUAGYM ADAPTEE- MOTRICITE Animée par Maxence Belin MNS (29 séances) 2024 : 19-27/09,3-10-17/10, 7-14-21-28/11, 5-12-19/12 2025 : 9-16-23-30/01, 6-27/02, 6-13-20-27/03, 3-24/04, 15-22/05, 5-12-19-26/06	Le jeudi 9h30 - 10h30	Chantal CHARTRAIN 06 73 17 84 01 chantpelletier@wanadoo.fr
Groupe de Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5	CHI GONG animé/ Michelle Kazmareck, <i>sauf quand réflexologie</i> Auto-Réflexologie de détente et Olfactio -attentive animée par Anne Bodin (8 personnes max) 2024 : 2/10, 4/12 2025 : 5/02, 2/04, 4/06 ART FLORAL animé par Pascal Rochereau (NYMPHEA) (5 à 10 participants) - 2024 : 9/10 ; 18/12 2025 : 16/04, 25/06	Le mercredi 14 - 15h 14 - 15h 15h30 – 17h	Françoise FANEN 06 18 07 49 87 francoise.fanen@icloud.com Christiane SAMSON 06 22 39 00 77 cridansam@sfr.fr Françoise FANEN 06 18 07 49 87