

Infos Park N° 4 Novembre décembre 2023



FRANCE
PARKINSON
comité 61



07.64.76.28.87



comité61@franceparkinson.fr



Le mot des Délégués

Bonjour à toutes et à tous

Nous espérons que vous allez bien.

Que le temps passe vite, nous revoilà déjà en piste !

Nous espérons que vous avez pu vous ressourcer, profiter des vôtres et savourer chaque instant.

Nous tenions à vous remercier d'être présents pour cette aventure associative, d'être à nos côtés, et de partager tous ces moments.

Vous adhérents, vous êtes le cœur de la vie associative, Vous bénévoles vous êtes les maillons importants pour que cette machinerie roule sans faille.

Nous délégués, sommes ravis d'orchestrer cela et de la sympathie et de la confiance que vous nous apportez.

Nous vous souhaitons le meilleur à tous.



Ingrid et Mickaël.
Vos délégués

Une belle progression pour notre comité !
Notre effectif : 61 personnes font parties
du comité France Parkinson de l'Orne.



L'équipe du comité :

Pour organiser au mieux notre comité, une équipe de bénévoles s'est construite dès la rentrée.

Nous organisons des réunions pour partager, travailler, réfléchir
entreprendre des actions, rire ensemble. Merci à eux.



Ingrid
Déléguée
Référente
Café malade



Mickaël
Délégué adj
Chargé de
trésorerie



Nos supers psychologues :

Nous avons le plaisir et la joie
d'être accompagnée à nos cafés
par 2 psychologues :

Jennifer
Psychologue
Café des malades

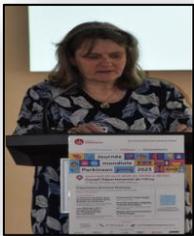


Gaëlle
Psychologue
Café des aidants

Gaëlle Gandon était au café malades et est passée au café des aidants

Et nous avons maintenant **Jennifer Jean** au café des malades et nous lui souhaitons la bienvenue.

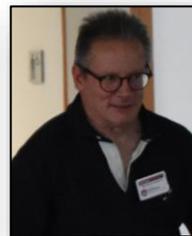
Nous leur souhaitons de belles séances.



Myriam
Référente flyer
et InfoPark



Emilie
Référente
Café aidants



Christian
Référent
Café Malades



Anne Marie
Bénévole



Christine et Michel
Référents randos-balades



Laurence et Daniel
Référents randos-balades



Christine et Bertrand
Bénévoles actifs lors de
manifestations



Les activités du comité

Une nouvelle activité a vu le jour : la rando-balade :

Pour tous renseignements vous pouvez contacter nos référents :

Laurence et Daniel : 06 70 25 57 56 / Michel et Christine : 06 38 14 37 27

MATERIEL : avec ou sans bâtons.

PARCOURS ET DUREE ADAPTES : 2 groupes le même jour (suivant votre fatigue).

HEURE DE DEPART : 10h le samedi / 14h le vendredi

LIEU: dépendra de la randonnée. Possibilité de venir vous chercher en voiture à votre domicile (Alençon).

Tous les 15 jours (samedi et vendredi), Les prochaines dates sont les 11 et 24 novembre, 9 et 22 décembre 2023,





Notre focus sur les rando-Balades



Pour freiner l'évolution de la maladie il est souhaitable d'avoir une activité physique. L'activité simple, efficace et accessible est notamment la marche. Pourquoi marcher seul dans son coin quand il y a la rando-balade pour les adhérents du comité. Certes pour l'instant cette activité se situe sur Alençon et ses alentours.

LA RANDO BALADE			
Septembre	octobre	Novembre	décembre
Samedi 16 à 10h	Samedi 14 à 10h	Samedi 11 à 10 h	Samedi 9 à 10h
Vendredi 29 à 14h	Vendredi 27 à 14h	Vendredi 24 à 14 h	Vendredi 22 à 14h

Sur le programme du comité 61 on voit que deux rando-balades sont programmées chaque mois l'une le vendredi après-midi et l'autre le samedi matin de façon à toucher le maximum de personnes. Dans cet esprit les rando-balades n'ont rien d'une compétition ! Nous dirions même que c'est une occasion de papoter entre adhérents donc il faut pouvoir ménager son souffle. Certes les distances sont adaptables à l'attente de chacun et si on se cantonne actuellement autour des cinq kilomètres c'est que cette distance convient mieux aux participants actuels. Si le besoin s'en faisait sentir nous pouvons aisément faire deux groupes ; le cas s'est d'ailleurs déjà présenté. Les circuits sont étudiés sur cartes puis reconnus sur le terrain avec des possibilités de rallonger ou de raccourcir le trajet initial. Lors de la reconnaissance nous veillons à ce que le circuit ne présente aucune difficulté majeure et jugeons s'il est praticable en fauteuil. Dans ce cas la mention figure sur la fiche du circuit.

Fiche n° 4

- ❖ Rendez-vous pour notre 4ème Rando-Balade
 - ❖ Vendredi 27 octobre à 14h00
- ❖ Rendez-vous près de la Mairie de Damigny, parking entre la mairie et la Poste
- ❖ Cette rando/balade est accessible aux fauteuils

Nous savons bien que l'hiver arrive mais ce n'est pas une raison pour hiberner ! Venez prendre soin de votre santé et vous oxygéner. Nous avons plein d'idées en réserve comme par exemple une visite du centre-ville avec commentaires. Le défaut de moyen de locomotion n'est pas une excuse pour les gens d'Alençon ou des communes limitrophes car nous pouvons faire du co-voiturage.

Alors à vos baskets et vos bâtons de marche, Nous vous attendons.

L'équipe de rando-balade

Laurence et Daniel
Tel : 06 70 25 57 56

Christine et Michel
Tel : 06 38 14 37 27



Nouvelle activité dès la rentrée de novembre le tennis de table

A partir du 8 novembre du tennis de table voit le jour à l'Etoile Alençonnaise rue de Verdun à Alençon.

La pratique du tennis de table se déroule tous les mercredis matins de 10h à 11h 30 sauf période scolaire pour un tarif de 52.50 euros.

Inscription au 07 64 76 28 87.

N'hésitez pas! Des inscriptions sont déjà en cours. Nous avons besoin de vous pour pérenniser ce créneau.

Tennis de table :

La pratique du ping-pong est un excellent moyen de faire travailler le **cerveau et d'entretenir le système cognitif.**

Différentes études, notamment menées au Japon, font état **d'amélioration des symptômes de la maladie de Parkinson.**

Le tennis de table, grâce au principe même du jeu, peut contribuer à **améliorer l'équilibre, la concentration, la coordination et l'adresse, la maîtrise de l'espace.**

Il permet en outre de développer les interactions sociales et de maintenir ainsi **le lien avec les autres.**



Nous essayons d'être au plus proche de vous et de couvrir le département.

En prévision un nouveau lieu de rencontre à **Berd' huis**, où un café verra prochainement le jour. Référents: Jean Noël et Sylvie



Nos journées mondiales Parkinson:

nous travaillons dessus !!! À vos agendas

La date est le 11 avril 2024.

Les thèmes sont en construction par nos équipes

Nous faisons cette année notre JMP sur une journée, de 10h à 17h30.





- **samedi 25 novembre 2023** : démonstration d'un dispositif d'aide à la marche le BEAT MOVE à Sées 14h00 salle polyvalente
- **mercredi 3 janvier et samedi 27 janvier** : galette des rois Alençon et Briouze
- **jeudi 21 mars** : une réunion sépia (sur toutes les maladies neurodégénératives) organisée par l'hôpital à Alençon .
- **Jeudi 11 avril** : notre JMP(Journée Mondiale Parkinson)
- **Samedi 8 juin et samedi 29 juin** : repas partagé

Nous tenons également notre stand France parkinson lors de manifestations extérieures. Ce fut le cas à la Ferté Macé au mois d'août où 2 bénévoles nous ont accompagnés ,Bertrand et Christine, Merci à eux.

La rubrique sport



Les maux à vélo certains d'entre vous ont pu accompagner Véronique sur son périple à vélo en mai.

Nous l'avions reçu à Flers. Les nouvelles sont excellentes !!!

Véronique a pu bénéficier d'une greffe de rein, Elle a fait un don à France Parkinson de 2800 euros,

Michel Berry qui a parcouru 3980 km (le tour de France à pied) est arrivé le 7 octobre à Anglet. il fait un don de 9 000 euros à l'association France parkinson. BRAVO et Merci à eux



Passion artistique

Odile, adhérente au comité 61, exerce une activité artistique depuis qu'elle est à la retraite : l'aquarelle.

Comité 61 : *Comment cette activité vous a-t-elle attirée et la maladie a-t-elle changé quelque chose ?*

Odile : ce fut une passion qui s'est atténuée avec les circonstances et la maladie. La maladie a forcément une incidence en raison de la fatigue et de la lenteur accrues et puis le dessin préalable me pose problème.



Comité 61 : *combien de temps consacrez vous à votre passion ?*

Odile : nous nous retrouvons en groupe tous les 15 jours à Athis. En dehors des cours, le temps passé à peindre est très variable. Par exemple cet été, je n'ai fait qu'une seule aquarelle (manque de motivation due à l'absence de prof?).... Mais pendant la covid, je peignais tous les jours, environ 2 heures au moins. Notre prof nous envoyait des sujets chaque semaine.

Comité 61 : *que diriez vous de la peinture à l'aquarelle et qu'aimez-vous dans cette technique ?*

Odile : l'aquarelle est une discipline exigeante, parfois aléatoire, l'eau ne nous obéit pas toujours. Mais j'aime sa transparence, les flous et les fondus qu'elle permet.



Comité 61 : *est-ce que vous exposez ?*

Odile : Notre groupe expose tous les ans à la Roche d'Öetre et j'ai déjà exposé seule à la médiathèque de Briouze et à l'espace Xavier Rousseau (EXR) à Argentan.



Fiche de nos activités

Les tarifs sont annuels.

Activités	horaires	lieux	Les tarifs
Le tennis de table	Le mercredi de 10h à 11h30	L'Etoile Alençonnaise Alençon	52.50 euros
Les rando-balades	2 fois/mois Samedi 10h Vendredi 14h	Suivant le départ de la rando	Gratuit
Le café de Briouze « au fil du temps »	Le dernier samedi du mois de 10h à 12h	Derrière la mairie (Briouze)	Gratuit
Le café des malades « Le cafépark »	Le 1 ^{er} mercredi du mois de 15h à 17h	Aux archives (Alençon)	Gratuit
Le café des aidants « Le parkaidant »	Le 1 ^{er} mercredi du mois De 15h15 à 17h	Conseil départemental (Alençon)	Gratuit

En prévision

Le café rencontre « La belle convivialité »	Encore à définir	A Berd'huis	Gratuit
--	------------------	-------------	---------

L'adhésion est obligatoire pour participer à nos activités, nos évènements festifs.

ADHESION SIMPLE : 24 EUROS

ADHESION DUO : 36 EUROS

ADHESION SOUTIEN : 50 EUROS

ADHESION BIENFAITEUR : 250 EUROS

