

## Infos Park N° 5 janvier février mars 2024



FRANCE  
**PARKINSON**  
comité 61



07.64.76.28.87



comité61@franceparkinson.fr



### Le mot des Délégués

“Chers adhérents, chers bénévoles, chers amis,

Voici l’heure de notre infos Park, et cela nous donne l’occasion de vous remercier.

Ensemble, nous avons accompli de grandes choses et ensemble nous continuons.

Nous sommes en pleine ascension ! Beaucoup d’échanges, beaucoup de réunions beaucoup de partage, beaucoup d’énergie, fait que notre comité s’agrandit. Sans vous notre comité ne pourrait pas être ce qu’il est aujourd’hui.

Vous donnez le meilleur de vous-même

Nous vous adressons un grand merci.

Nous avons accueilli des nouveaux adhérents et nous leur souhaitons la bienvenue.

Nous souhaitons partager des moments conviviaux et chaleureux avec chacun.

Nous sommes là aussi, nous, bénévoles, pour vous donner l’envie de vous dépasser, d’entreprendre des projets, et de vous soutenir dans vos démarches.

Ensemble, nous pouvons faire beaucoup, alors allons-y !!!!

Merci à vous tous pour votre dévouement et votre soutien.

Bien amicalement

Ingrid et Mickaël

Vos délégués



## Evènement culturel du comité

### Théâtre :

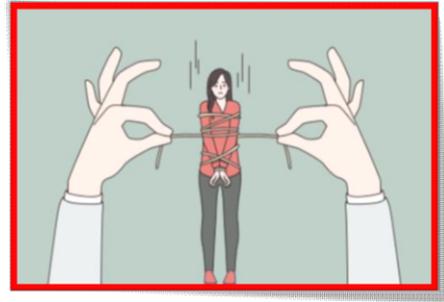
Samedi 17 février 2024 au centre polyvalent de Sées, le comité de l'Orne a reçu la troupe théâtrale Arcalande sur le thème : « Desserrer l'aidant », autour de la maladie de Parkinson et son retentissement sur l'entourage. Le concept était un théâtre participatif. Plusieurs scènes présentant différentes situations auxquelles l'aidant peut être confronté, ont été jouées.

Le public était invité à intervenir ensuite, pour apporter son point de vue concernant le comportement de l'aidant dans la pièce, pour proposer une autre façon d'agir, en remplaçant un des comédiens pour rejouer la scène.

Un débat s'en est suivi.

Les retours furent très positifs. Le public a beaucoup apprécié les comédiens.

Un grand merci à la troupe Arcalande.



## Actions de sensibilisation :

Nous souhaitons informer, sensibiliser, interpeler les malades, les proches, le personnel des établissements, les professionnels de santé, le public sur la maladie de parkinson. C'est pourquoi dans l'année nous organisons des actions de sensibilisation. Une équipe du comité s'est déplacée sur l'hôpital de Flers le 12 décembre et a rencontré beaucoup de personnes tout au long de la journée, les échanges ont été intéressants.

Une autre équipe a sensibilisé un établissement d'aide à domicile le 25 janvier sur Alençon. Les participantes ont pris conscience de la réalité de la maladie et de l'approche dans l'aide pratique à adapter à l'égard du malade.



Une équipe s'est également rendu à l'hôpital de Mortagne au Perche, le 19 mars pour rencontrer l'est du département en collaboration avec le comité 28 pour guider au mieux le public.

Le 21 mars, nous avons participé à la journée SEPIA de la neurologie, organisée par l'association Neuralençon et le service neurologique du CHIC Alençon-Mamers à la Halle au blé d'Alençon. Le stand France Parkinson était bien représenté et les personnes intéressées se sont succédées pour avoir de l'information et de la documentation sur la maladie de parkinson et sur les activités proposées par le comité.



Des événements dans toute la France

Conférences – Débats – Animations



Retrouvez tous les programmes des événements sur [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)



**jeudi 11 avril 2024 de 9h30 à 17h30**

Conseil départemental de l'Orne

27 bd de Strasbourg, 61000 Alençon



## Les activités du comité

### la rando-balade :

Si vous avez envie de prendre l'air, nous vous proposons d'aller se balader en groupe autour d'Alençon.

Nous nous retrouvons deux vendredis par mois à 14h00.

Avec ou sans bâtons, chaussé(e) confortablement, deux distances sont proposées avec allure adaptées.

L'équipe de rando-balade

Laurence et Daniel  
Tel : 06 70 25 57 56

Christine et Michel  
Tel : 06 38 14 37 27

### LA RANDO BALADE

janvier	fevrier	mars	avril
Samedi 13 à 10h	Vendredi 09 à 14h00	Vendredi 15 à 14h00	Vendredi 05 à 14h00
Vendredi 26 à 14h	Vendredi 23 à 14h	Vendredi 29 à 14 h	Vendredi 19 à 14h



## le tennis de table : ping parkinson

Celien Pallot, Educateur Tennis de Table DEJEPS, dirige la séance ping parkinson tous les mercredis de 10h à 11h à la salle de l'Etoile Alençonnaise Tennis de table.

Il nous raconte : « durant ce créneau, nous avons des Baby-pongistes (- de 8 ans) et des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. L'objectif est de pouvoir passer un moment intergénérationnel et plaisant durant cette heure.

Durant ce temps, nous réalisons des ateliers répondant à l'équilibre, à la coordination, au contrôle de la force, au visé, à la technique pongistique et au plaisir de jouer au tennis de table.



Les ateliers sont généralement des "jeux" de duel : jeux du morpion avec service, chamboulou en revers et coup droit, visé des cibles, parcours simples etc...

Depuis novembre, ce créneau fonctionne super bien ! Une très belle ambiance entre les enfants, les adultes et l'éducateur. N'hésitez pas à nous rejoindre, à essayer une séance ! »

## La sonothérapie

Le samedi 24 février à Briouze, Morgane, sonothérapeute, nous a proposé un atelier découverte sur la respiration, la respiration profonde à pratiquer sur chaise.

Ces exercices sont utiles lors de stress important, de crise d'anxiété car ils nous aident à calmer notre esprit.



## jeux de société et art création

Nous organisons depuis le 2 mars un atelier de jeux créatifs le 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois entre 14 h et 16 h.

Nous vous proposons un moment de détente, café offert et plein d'activités :

- jeux de société,
- jeux de cartes,
- créations avec des aiguilles à tricoter ou crochets et laine,
- coloriages de mandala ou relier des points .

Et si vous avez d'autres suggestions

Nous vous attendons

Christel

Référente jeux de société et art création



## Orthophonie

Une orthophoniste, Isabelle, nous propose pour nos deux groupes malades (Alençon et Briouze) un travail autour de la voix et de la parole en lien avec le corps.

ALENCON : le 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois

BRIOUZE : le dernier samedi de chaque mois



- **Jeudi 11 avril** : notre JMP (Journée Mondiale Parkinson)

- **Samedi 8 juin** : Rando commune ( Briouze et Alençon) et pique-nique à Sées



## Passion artistique

Christian adhérent au Comité 61 est choriste depuis quelques années.

*Comité 61 : Comment êtes-vous venu à chanter dans une chorale ?*

*Christian :* En 2018, alors que j'étais déjà malade, un voisin et ami, m'annonce qu'il m'emmène quelque part car il souhaite me faire une surprise. La surprise a été cette chorale à laquelle j'ai adhéré très rapidement et dans laquelle je me suis intégré en tant que ténor.

*Comité 61 : Comment se passent les répétitions ?*

*Christian :* Les répétitions ont lieu chaque jeudi soir pendant 2h et un après-midi par semaine, le maître de chœur réunit les ténors, dont je fais partie, pour répéter et maîtriser les phrases musicales.

*Comité 61 : Que chantez-vous et est-ce que vous produisez en public ?*

*Christian :* La chorale se produit, notamment, chaque année au mois d'août dans le cadre des cérémonies commémoratives de la Route Leclerc dans les villes et villages libérés par la 2ème DB . Nous avons un répertoire issu des chansons d'époque.

Au moment de Noël, la chorale est invitée à chanter des chants de Noël ou à participer à la messe de minuit dans les Eglises du département.

Tous les concerts de variétés sont chantés à 4 voix : soprano et alto pour les dames, ténor et basse pour les messieurs.

*Comité 61 : Qu'est-ce que cela vous apporte ?*

*Christian :* C'est une activité qui me plait énormément et m'aide à combattre la maladie. Cette activité m'oblige à rester debout pour chanter. Le chant m'a appris à articuler, à placer et à porter ma voix. La chorale favorise le lien social, ce qui est très important.



## Fiche de nos activités

Les tarifs sont annuels.

Activités	horaires	lieux	Les tarifs
Activités manuelles Jeux	1 <sup>er</sup> samedi du mois	Maison des familles Alençon	Gratuit
Orthophoniste	1 <sup>er</sup> samedi du mois 15h à 16h	Alençon	Se renseigner auprès du Comité
	Le dernier samedi du mois de 10h à 11h	Briouze	
Le tennis de table	Le mercredi de 10h à 11h30	L'Etoile Alençonnaise Alençon	52.50 euros Tarif annuel
Les rando-balades	2 fois/mois 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 <sup>er</sup> mercredi du mois de 15h à 17h	Aux archives (Alençon)	Gratuit
Le café des aidants « Le parkaidant »	Le 1 <sup>er</sup> mercredi du mois De 15h15 à 17h	Conseil départemental (Alençon)	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

