

# Info park n°6 Sept, Oct, Nov 2024



07.64.76.28.87



comité61@franceparkinson.fr



## Le mot des délégués :

Chers membres,

Nous tenons à prendre un moment pour nous adresser à vous tous, en tant que délégués de notre association. Nous souhaitons exprimer notre gratitude envers chacun d'entre vous. Votre fidélité, votre solidarité et votre courage font de notre association un espace de soutien et de partage. Merci à vous.

Nous savons que vivre avec la maladie de Parkinson, que ce soit en tant que patient ou en tant qu'aidant, est un parcours semé de défis. Chaque journée peut apporter son lot de difficultés, d'incertitudes et de questions. Mais c'est aussi un parcours marqué par la force, la résilience et l'espoir. C'est pour cette raison que notre association est là : pour vous accompagner, vous soutenir, et vous offrir un espace où vous n'êtes jamais seul.

C'est donc ensemble que nous continuons nos activités et nos services. Que ce soit par l'organisation de rencontres, de randonnées, d'ateliers, de conférences ou encore de groupes de parole, notre objectif est de créer des opportunités pour que chacun puisse trouver des réponses, du réconfort et des solutions concrètes. Nous voulons être là pour vous, à chaque étape, et nous espérons que vous trouverez dans ces initiatives des ressources précieuses pour vous et vos proches.

Nous vous souhaitons une belle lecture avec notre petit magazine « l'info park »

**INGRID & MICKAËL**





## Journée du 8 juin

Souvenir ensoleillé et festif

Le comité avait invité les adhérents de Briouze et d'Alençon à une journée festive et détente le 8 juin dernier à Sées.

Le soleil et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

Pour se mettre en appétit, nous avons déambulé dans la ville de Sées en suivant le parcours historique (jardin d'Argentré, cathédrale, Cours des Fontaines, anciennes halles...).

Nous avons ensuite pique-niqué sous les arbres du jardin du centre polyvalent.

L'après-midi était consacré à des jeux de plein air. Nous avons poussé la chansonnette accompagnés à la guitare par Laurence.

Nous nous sommes séparés, ravis d'avoir passé cette belle journée ensemble.





# Le tennis de table



Si vous voulez vous détendre, venez jouer au ping pong, Célien Pallot éducateur Tennis de Table à l'Etoile propose 1 séance de ping pong tous les mercredis de 10h à 11h (sauf vacances solaires) dans le cadre de « sport santé ».

C'est un moment très convivial, nous partageons la séance avec des jeunes enfants.

Tous ensemble et grâce au travail de Célien, nous pratiquons divers échanges qui aident à l'équilibre,

au contrôle et à la coordination des gestes. Nous oublions nos soucis.

C'est un moment très agréable, très apprécié de tous, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

## Les bienfaits de cette pratique

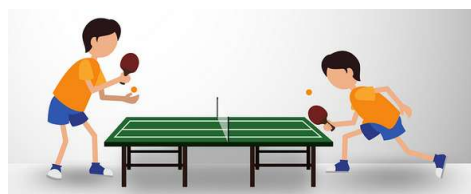
### En plus le tennis de table permet de stimuler le cerveau.

Différentes études réalisées au Japon considèrent que ce sport permet de **stimuler et d'entretenir le système cognitif**. Il activerait notamment cinq zones spécifiques du cerveau dont l'hippocampe.

Ce sport demande en effet une concentration permanente, il améliore la perception de l'espace visuel et renforce la coordination motrice entre les yeux et les mains. Les patients et praticiens font état d'amélioration des symptômes de la maladie de Parkinson.

#### . Le ping-pong permet donc :

- ☐ Une véritable interaction sociale et conviviale
- ☐ D'augmenter la concentration et la vigilance
- ☐ De stimuler et d'entretenir le système cognitif
- ☐ De développer des compétences de pensée tactiques
- ☐ Une activité physique régulière.





# Passion voyage

Chantal et Anne Marie, adhérentes au comité 61 ont fait partie du même voyage à destination du Vietnam et du Cambodge. Elles nous racontent.....

## Comment êtes-vous venues à décider de ce voyage et combien de temps êtes-vous parties ?

**Chantal** : Nous avons décidé de partir au Vietnam grâce à notre fils qui lui y était allé et nous a convaincu de voir ce pays. Nous sommes parties 15 jours.

**Anne Marie** : Une opportunité s'est présentée et le besoin pour moi d'aller voir comment vit la population de ces pays d'Asie, En outre, je suis attirée par la lenteur de leur mode de vie, leur musique, la grâce de leur danse et leur religion bouddhiste.

Après 11 heures d'avion, nous sommes enfin arrivés à Ho Chi Minh.

## Comment se passaient vos journées et quels sites remarquables avez-vous visités ?

**Chantal** : Nos journées étaient bien remplies, nous partions en moyenne vers 7 h 30 et nous couchions vers 23 heures.

Nous avons vu de beaux monuments tel que l'ancien Palais Présidentiel à Ho Chi Minh, la cathédrale Notre Dame, la poste conçue par Gustave Eiffel, le Delta du Mékong à Cai Be, le Temple Caodaïste, des paysages verdoyants, les commerces flottants du marché de Cai Be, La Pagode de la Dame Céleste à Hue, un marché local (fruits exotiques et poissons séchés.) Le Mausolée de Ming Mang, la fabrique de chapeaux coniques et bâtons d'encens.

**Anne Marie** : Après le Vietnam, nous sommes parties pour 3 jours au Cambodge. Nous avons passé une journée dans une famille où nous avons fait des activités manuelles avec des feuilles de palmiers.

Nous avons visité les temples d'Angkor. Angkor, aussi nommée cité de la Pierre était une cité d'eau permettant, à l'époque de sa splendeur, de nourrir des centaines de milliers de personnes grâce à la culture du riz.

Aujourd'hui, Angkor est envahi par la forêt tropicale. On y voit des arbres gigantesques, des racines géantes de fromagers au milieu des ruines.



**Si vous ne devez garder qu'un seul souvenir de votre voyage, lequel choisiriez-vous ?**

**Chantal** : La visite de la baie d'Halong

**Anne Marie** : La nuit passée sur un bateau dans la baie d'Halong et le repas épique magnifiquement présenté au déjeuner ainsi que la visite de la baie dans un sampan. J'ai cependant été marquée par la pauvreté qui existe au Cambodge, contrairement au Vietnam..



**Quels sentiments et bienfaits vous ont procuré ce voyage ?**

**Chantal** : Nous avons découvert un pays qui sauvegarde la nature : c'est un pays merveilleux. Les gens circulent en scooters, en vélos, il y a très peu de voitures.

**Anne Marie** : Ce voyage m'a apporté calme et sérénité. J'ai été touchée par la gentillesse des vietnamiens et des cambodgiens que nous avons côtoyés: familles, guides, marchands...





## du Comité :

- Le mardi 15 octobre à Falaise de 14h à 17h a eu lieu une conférence sur la maladie de Parkinson. Un petit groupe du café Briouze était venu, en covoiturage, à cette conférence.

- Nous avons effectué une action de sensibilisation le 31 octobre auprès de l'équipe de EHPAD Le Diamant à Alençon.

Les participants (une dizaine) ont manifesté un intérêt certain lors de nos échanges sur la maladie de Parkinson.-

### Les Mille Pattes du café Briouze

Le lundi 4 novembre, nous avons fait une sortie grâce à Michel et Françoise Baloché.

Ils avaient prévu une visite guidée du château de Flers, visite extrêmement intéressante, puis une rando dans le parc du château.

Nous avons eu un soleil radieux qui à l'intérieur du château nous sublimait les pièces et donnait un éclairage naturel magnifique. C'était une invitation au voyage dans le temps.

Nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveaux bénévoles, Marie Claire et Yves, référents ping-pong, prêts à partager de belles séances ping pong avec vous.

Leur engagement ne se limite pas au ping-pong : ils contribueront également à d'autres aspects de nos événements, comme ils ont déjà fait par le passé.

Lors de notre JMP 2024, par exemple, nous avons tous pu admirer les magnifiques décorations florales sur les tables, réalisées par Marie Claire ainsi que d'autres bénévoles, un exemple parmi d'autres de leur implication.

Nous les remercions chaleureusement pour leur disponibilité et leur créativité, et nous leur souhaitons une chaleureuse bienvenue.

Un projet prometteur se dessine pour l'ouverture d'un café-échange sur Argentan et alentours

À la recherche d'un lieu pour accueillir ce projet :

Afin de donner vie à cette initiative, nous recherchons activement une salle conviviale et adaptée pour nous.

Un lieu aux multiples fonctions :

L'objectif du café échange est de proposer bien plus qu'un simple espace de rencontre.

☐ lieu de partage , où chacun pourra s'exprimer et bénéficier d'une écoute sans jugement et dans la bienveillance

☐ D'un espace d'entraide , permettant conseils et pratiques ,

☐ D'un point de ressources pour des démarches administratives conseils juridique et autres.

☐ Et enfin, un lieu pour rompre l'isolement,

Un projet attendu sur le territoire et entre autre sur Argentan et alentours

Ce projet suscite déjà un vif intérêt au sein de notre communauté. De nouveaux adhérents, motivés et impatients, se sont manifestés pour participer à la création et à l'animation

ensemble de ce café échange. Ils voient dans cet espace une opportunité de :

☐ Rencontrer d'autres personnes,

☐ Partager leurs propres expériences,



### Agenda :

- Un moment convivial autour de la galette des rois aura lieu le 8 janvier à Alençon et le 25 janvier à Briouze
- La Journée Mondiale Parkinson aura lieu l'après-midi du mardi 1 avril 2025 à Alençon
- Un repas partagé aura lieu le 14 juin à Sées.





# Le pratico pratique

**À VOUS DE CHOISIR : 4 formules pour devenir adhérent dès maintenant !**

**Formule SIMPLE 24 €**

- ▶ Vous pouvez participer aux différentes activités de votre comité.
- ▶ Vous bénéficiez de l'ensemble des dispositifs proposés par France Parkinson.

**Formule DUO 36 €**

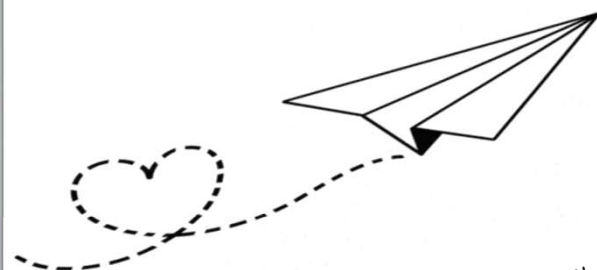
- ▶ Vous pouvez participer aux différentes activités de votre comité.
- ▶ Vous bénéficiez de l'ensemble des dispositifs proposés par France Parkinson.
- ▶ **LE +** : tous ces avantages sont accessibles pour vous et une personne de votre choix.

**Formule SOUTIEN 50 €**

- ▶ Vous pouvez participer aux différentes activités de votre comité.
- ▶ Vous bénéficiez de l'ensemble des dispositifs proposés par France Parkinson.
- ▶ **LE +** : vous contribuez aux actions de l'association à hauteur de 26 €.

**Formule BIENFAITEUR 250 €**

- ▶ Vous pouvez participer aux différentes activités de votre comité.
- ▶ Vous bénéficiez de l'ensemble des dispositifs proposés par France Parkinson.
- ▶ **LE +** : vous contribuez au développement des missions prioritaires de l'association à hauteur de 226 €.



**Chaque adhérent envoie directement son adhésion** via le site France parkinson ou par voie postale à France parkinson 18 rue des terres au curé 75013 Paris



# Fiche de nos activités

Les tarifs sont annuels.

	horaires	lieux	Les tarifs
Le tennis de table	Le mercredi de 10h à 11h00	L'Etoile Alençonnaise Alençon	60 euros
Les rando-balades	2 fois/mois	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 Accueil à partir de 14h30	A la maison de la vie associative (Alençon)	Gratuit
Le café des aidants « Le parkaidant »	Le 1 <sup>er</sup> mercredi du mois De 15h à 17h	A la maison de la vie associative (Alençon)	Gratuit

## EN PREVISION

Café échange Nom : à définir	A définir	Alentour Argentan	Gratuit
---------------------------------	-----------	-------------------	---------

