

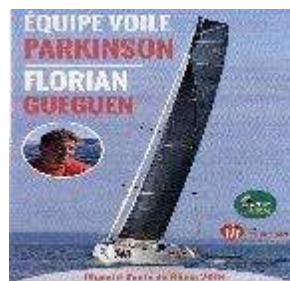


LETTRE N° 28 : Le Petit Echo 41 Novembre 2018

Chers adhérents,

Cette lettre de fin d'année revêt souvent un caractère particulier car elle annonce un certain nombre d'événements festifs auxquels nous souhaitons que vous puissiez participer de décembre à début février suivant les territoires de notre département.

Tout cela vous sera expliqué mais d'abord il est utile de rappeler à l'instant où j'écris ces lignes qu'un navigateur de la **Route du Rhum**, Florian Gueguen traverse l'Atlantique avec son bateau sous les couleurs du collectif d'associations Parkinson. Qu'importe son classement, sa participation à la cause des malades, de leurs aidants et des combats de l'association mérite toute notre reconnaissance. (*)



Un autre combat actuel nous concerne tous, c'est celui de la pénurie de production et donc de distribution de médicaments. Vous connaissez par les medias, par le site internet de France Parkinson ou par le courriel que je vous ai adressé la pétition en cours actuellement pour que cessent ces pénuries de médicaments.

Alors n'hésitez pas, **signez la pétition en ligne** sur le site de France Parkinson ou sur celui de Change.org, **ou bien signez et faites signer la version papier** et transmettez vos feuillets à un animateur d'activités ou renvoyez-les-moi (*).

Votre mobilisation est importante, à ce jour 4 novembre 20 000 ont signé en ligne !!!

Vous savez qu'un comité départemental a parmi ses buts ceux d'informer et de proposer des activités spécifiques.

A Blois, en octobre et à l'initiative de l'UDAF 41, une conférence **« La maladie de Parkinson, si on en parlait ! »**, à destination des associations familiales et de leurs administrateurs, a réuni une centaine de personnes dont un nombre important d'adhérents qui avaient été aussi invités. Mme le Dr Lèche a de nouveau, avec clarté et vitalité, explicité les tenants et aboutissants de cette maladie.



Depuis notre dernière lettre nous avons pu voir la concrétisation du projet d'un **Café Jeunes Parkinson** (CJP= en âge de travailler) à Blois, quelques malades se retrouvent avec un psychologue pour échanger sur leurs préoccupations spécifiques. Si besoin d'autres CJP peuvent ouvrir dans le département, faites-moi signe si vous êtes intéressé.

Nous essayons aussi de proposer des **activités physiques adaptées au futur complexe aquatique** de Vendôme. Le projet avance et si cette activité vous intéresse, faites-moi signe aussi !

Nous persévérons dans la finalisation à Blois, du projet de **groupe de paroles pour les malades de Parkinson**, si vous êtes intéressé, inscrivez-vous !

Nos regards sont maintenant tournés vers les mois prochains.

Pour les dates à retenir voir la feuille annexe des ateliers avec les dates actualisées. Soyons le plus possible fidèles à ces activités qui nous sont, en grande partie, proposées gratuitement cette année grâce aux subventions de la conférence des financeurs : le Conseil départemental et les caisses de retraite des régimes de Sécurité sociale.

RUBRIQUE : AGENDA 2019

Repas de fin d'année au Lycée Hôtelier de Blois le 17 décembre voir page suivante

Vœux 2019 ,

Antenne-relais de Romorantin : le **14 janvier** 14h 30-17h Centre administratif
S'inscrire auprès de Louise-Marie TICHIT

Blois : **le 16 janvier** 14h à 17h Salle La Grange face Mairie La Chaussée Saint Victor s'inscrire auprès de Xavier LAHOUSTE

Vœux et Portes ouvertes à Vendôme **le 4 février** au Minotaure 14h 30 17h
S'inscrire auprès de Xavier LAHOUSTE



Et dans un avenir assez proche, nous avons aussi en projet d'être présents

au **Neurodon** sur les villes principales du département (**semaine du 18 au 24 mars**)

sans oublier « **La fête des plantes** » à Cheverny **les 23 et 24 mars**

avant le grand événement d'avril avec notre participation à la **Journée mondiale Parkinson** au Carroir de La Chaussée Saint Victor **le 24 avril**

Pour mémoire, ces projets ne peuvent se réaliser qu'avec la bonne volonté d'adhérents, votre aide est précieuse, sans elle certains projets devront être reportés voire annulés.

ACTIVITES ANTENNE DE ROMORANTIN réservation auprès de Louise-Marie Tichit

Art floral le 19/12 thème de Noël à Mur de Sologne avec réservation

Solidarité inondation de juin 2016 : Moules frites au Saint Jean avec réservation

Bonne fin d'année à chacune et à chacun, portez-vous le mieux possible !

Xavier Lahouste délégué départemental ce 05/11/18 (*) 11 rue Georges LITALIEN 41000 Blois
et Isabelle Pommier déléguée suppléante

Liste des ATELIERS réservés aux adhérents FP41 *

Public : malades de Parkinson, aidants, seniors et amis

- Adhésion à l'Association France Parkinson** : indispensable à l'inscription à la rentrée 2018 ; à renouveler pour 2019
- Inscription aux Ateliers** : Contactez le « référent » par téléphone ou mail le plus tôt possible, qui enregistrera votre réservation et pourra vous fournir tous types de renseignements sur l'activité.
- Assiduité** : indispensable de pratiquer cette activité physique régulièrement, c'est ce qui garantit les bienfaits attendus de prévention du vieillissement et favorise le maintien du lien social. C'est aussi une question de respect vis-à-vis du groupe et de l'animateur => En cas d'indisponibilité, informer le référent de votre Atelier et/ou l'animateur.

LIEU	ATELIER	JOUR Horaire	Participation	Contacts (référents)
Blois Résidence Domitys « Les Comtes de Sologne » 39 route de Châteaurenault	DANSE EN LIGNE Animée par l'ass° Sourires de Bal <i>Objectifs</i> : « explorer » ses appuis, apporter fluidité dans les mouvements, un sentiment de bien-être lié au plaisir d'être en groupe ; pratique de pas de danse connus : charleston, madison, country. Calendrier : 6.13.20/12 ; 10.17.24.31/01 ; 07.28/02 ; 07.14.21.28/03 ; 04.25/04	Le jeudi 10h à 11h30 (hors vacances scolaires)	Gratuit Saison 2018-2019	Françoise GOYER 06 07 52 46 73 02 54 20 22 76 françoise.goyer@gmail.com
Blois	GYM AIDANT <i>Atelier suspendu temporairement</i>		gratuit	
La Chaussée Saint-Victor Résidence l'Ecureuil 3 rue des Grèves	GYM ADAPTEE PARKINSON Animée par Anaïs CENSIER - Siel Bleu <i>Objectifs</i> : Stimulation des facteurs moteurs de l'équilibre, optimisation de la marche, activation des réflexes de prévention des chutes Calendrier : 4.11.18/12 ; 8.15.22.29/01 ; 5.12.19.26/02 ; 5.12.19.26/03 ; 2.9.16.23.30/04	Le mardi 11h15- 12h15 ; accueil à 11h <i>salle en rez jardin accès/jardin</i>	Gratuit saison 2018-2019 <i>fournir un CERTIFICAT d'aptitude</i>	Jean-Pierre MENON 06 83 81 66 01 02 54 42 60 43 jpmenon@wanadoo.fr
La Chaussée Saint-Victor Parc des Mées Levée des Tuileries	MARCHE NORDIQUE Animée par Florian - CDSA 41 <i>Objectifs</i> : solliciter l'ensemble des muscles pour améliorer la posture, la longueur de la foulée, la vitesse de marche, l'endurance, et l'équilibre. La marche en groupe est stimulante Calendrier : 14.21/12 ; 11.18.25/01 ; 1.8/02 ; 1.8.15.22.29/03 ; 5.26/04 <i>bâtons prêtés par l'animateur</i>	Le vendredi de 11h à 12h <i>rdz-vs parking à 10h45</i>	Gratuit Saison 2018-2019	Cécile DAVID 06 64 15 84 55 02 54 43 84 55 ceciledeblois@hotmail.fr
La Chaussée Saint-Victor Résidence l'Ecureuil 3 rue des Grèves	TRAVAIL DE LA VOIX Animé par Françoise Koreneff Chef de chœur <i>Objectifs</i> : Travail de la posture, du souffle, articulation et voix, chant et détente, convivialité Calendrier : 6/12 ; 10-24/01 ; 7-21/02 ; 7-21/03 ; 04/04	Le jeudi 15h à 16h30 2 fois par mois	Gratuit Saison 2018-2019	Jean-Pierre MENON 06 83 81 66 01 02 54 42 60 43 jpmenon@wanadoo.fr
La Chaussée Saint-Victor « La Grange » en face de la mairie	Les après-midis « DETENTE A LA GRANGE » - 1ere partie : Détente : accueil des nouveaux adhérents & activités diverses selon les souhaits des participants : jeux de société, dessin-coloriage, tricot, atelier créatif ... - 2ème partie : Gym Mémoire : ¾ d'h exercices ludiques en groupe pour faire travailler équilibre, coordination et mémoire (animée par Siel Bleu) - 3ème partie : Goûter : convivialité, écoute, échanges Calendrier : 12/12 ; 16/01 ; 6/02 ; 6/03 ; 3/04	Le mercredi 14h à 17h 1 fois par mois	Gratuit Saison 2018-2019	Isabelle POMMIER 06 63 09 62 67 isabellepommier@gmail.com Xavier LAHOUSTE 06 89 30 20 10 comite41@franceparkinson.fr
Blois Résidence Domitys 39 route de Châteaurenault	AQUAGYM Organisateur : Domitys Séances collectives dans la piscine de la résidence, ouvertes aux adhérents FP41 à tarif préférentiel. ➤ préinscription auprès de C Lahouste ➤ se réinscrire ensuite au plus tard 72h avant chaque séance ➤ Contact Domitys : 02 54 54 51 00 blois@domitys.fr ➤ Calendrier : à partir du 18/09, toutes les semaines : réserver sa place	Le mardi de 9h à 10h <i>de</i> <i>préférence</i> ou de 10h à 11h	Acheter une Carte Domitys pour 14 séances : 80€ (40% remboursés/FP41 ds limite 2 cartes par saison) <i>Même carte valable pour la Sophro</i>	Chantal LAHOUSTE 02 54 74 04 02 06 71 03 96 69 chantal.lahouste@orange.fr

LIEU	ATELIER	JOUR	Participation	contacts
Blois Résidence Domitys 39 route de Chateaurenault	SOPHROLOGIE Organisateur : Domitys Animatrice : Alexandrine Séances collectives à la résidence, ouvertes aux adhérents FP41 à tarif préférentiel. Soulage les tensions. ➤ pré-inscription auprès de C Lahouste ➤ <u>se réinscrire au plus tard 72h avant chaque séance</u> ➤ Contact Domitys : 02 54 54 51 00 ➤ blois@domitys.fr ➤ Calendrier : ; 12.26/12 tous les 15 jours à préciser pour janvier	Le mercredi de 15h à 16h 1 sem/2	Acheter une Carte Domitys pour 14 séances : 80€ (40% remboursés/FP41 ds limite 2 cartes par saison) <i>Même carte valable pour Aquagym</i>	Chantal LAHOUSTE 02 54 74 04 02 06 71 03 96 69 chantal.lahouste@orange.fr
Romorantin Centre Administratif salleA- sous le porche, place de la Paix	GYM DOUCE PARKINSON Animée par Elisabeth LAGARDE <i>Objectifs</i> : Stimulation des facteurs moteurs de l'équilibre et de la coordination Calendrier : 3.10.17/12 ; 7.14.21.28/01 ; 4.25/02 ; 4.11.18.25/03 ; 1.29/04	Le lundi 11h30 à 12h 30	Gratuit Saison 2018-2019	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19
Romorantin Résidence Domitys 13, rue Fr Mitterrand	DANSE EN LIGNE Animée par l'ass° Sourires de Bal Calendrier : 7.14.21/12 ; 11.18.25/01 ; 1.8/02 ; 1.8.15.22.29/03 ; 5.26/04	Le vendredi 10h à 12h	Gratuit Saison 2018-2019	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19
Romorantin Résidence Domitys 13, rue Fr Mitterrand	AQUAGYM Organisateur : Domitys Animateur : Guillaume SIMONIN Séances collectives dans la piscine de la résidence, ouvertes à 10 adh. FP41 (groupe complet) ➤ Préinscription auprès de LM Tichit (pour un éventuel nouveau groupe) ➤ <u>Se réinscrire ensuite au plus tard 72h avant chaque séance</u> ➤ Contact : 02 54 83 12 00 romorantin@domitys.fr ➤ Calendrier : 4.11.18/12 ; 8.15.22.29/01 ; 5.26/03 ; 2.30/04	Mardi matin 2 créneaux horaires 1 sem/2 10 -11h ou 11 h – 12h	Acheter une Carte Domitys pour 10+1 séances : 80€ (40% remboursés/FP41 ds limite 2 cartes par saison)	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
Romorantin rZ-vs à Longueville-Romorantin	MARCHE En groupe, sans animateur	Le mercredi 10h	gratuit	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
Romorantin Espace Serrault	DEJEUNER & JEUX DE SOCIETE	Le vendredi à 12h	Prix du repas	Cécile 06 67 31 67 57 (sur inscript° 8 jours avt)
Vendôme Bois de l'Oratoire (parking des Fontaines)	MARCHE NORDIQUE Animée par CDSA 41 <i>Objectifs</i> : améliorer la posture, la longueur de foulée, vitesse de marche, endurance, équilibre ➤ inscription auprès d'Irène ➤ Calendrier : 4 (à confirmer).11.18/12 ; 15.22.29/01 ; 5.26 (à conf.)/02 ; 5.12.19.26/03 ; 2.24.30/04	Le mardi À 10h	Gratuit Saison 2018-2019	Frédérica Bouchet 02 54 82 85 65 frederica.bouchet@sfr.fr
Vendôme 37 av Georges Clémenceau	SOPHROLOGIE Animée par Laurence Thessier (ass° Parenthèse) ➤ inscription auprès d'Irène ➤ prévenir en cas d'absence : 06 50 50 08 16 ➤ Calendrier : ; 3.17/12 ; 01.21/01 ; 4.25/02 ; 4.18/03 ; 01.15.29/04	Lundi 20 séances 10h30 à 11h30 2 fois par mois	Gratuit Saison 2018-2019	Irène BARBOSA 02 54 82 87 08 raph.barbosa@wanadoo.fr
Vendôme 37 av Georges Clémenceau	LOISIRS CREATIFS, promenades, repas partagés Organisateur : Ass°. PARENTHÈSE Séances collectives ouvertes aux adh. FP41 ➤ préinscription auprès de Valérie Bigot	Se procurer le programme de séances collectives Parenthèse 2018-2019	Tarif en vigueur sur programme	Contact Valérie BIGOT 06 50 50 08 16 parenthese_asso@yahoo.fr I

Lundi 17 décembre 2018 de 11h 45 à 14h

Déjeuner au Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme de Blois

L.M.H.T BLOIS VAL DE LOIRE 174 rue Albert 1er - 41000 Blois!



Parking gratuit accessible à côté de l'établissement, ou stationnement gratuit dans la rue. Co-voiturage recommandé

Comme les années précédentes, c'est dans un restaurant pédagogique que nous partagerons avec vous en fin d'année un moment de convivialité ; vous serez accueillis au LMHT pour un repas gastronomique préparé et servi par des élèves de 2ème année de Baccalauréat professionnel cuisine et restauration.

Composé d'une cuisine et d'une belle salle de restaurant donnant sur le parc, l'objectif de ce lieu convivial est de former les élèves dans une configuration professionnelle de travail : Ici, les élèves sont organisés en « brigade », chacun ayant une fonction bien particulière allant du saucier au pâtissier, du maître d'hôtel au sommelier. Le travail d'équipe, conforme à l'organisation professionnelle, met l'accent sur la qualité des mets et leur préparation, la précision du service et une carte des vins attractive. Ce sera une jolie expérience à partager ensemble

11h45 : accueil du groupe FP41 dans l'entrée du bâtiment donnant accès au « restaurant gastronomique » privatisé pour FP41

12h-14h : *Apéritif* : avec ou sans alcool, servi à table ; mise en bouche velouté et foie gras.
Repas : feuilleté aux fruits de mer et salade verte ; Pavé de veau, symphonie de légumes, champignons farcis ; Bûche aux 3 chocolats et coulis de fruit. Vins et eau inclus.
Café ou thé et tisane, servi à table.

14h : départ du LMHT pour une promenade digestive à proximité, si les conditions météo sont favorables.

Inscription : Réserve aux adhérents FP41 ; Nombre de places limité à **42**.

Pour ce repas facturé 25 € par le lycée Hôtelier, FP41 demande une participation de 18 € au minimum.

Ne tardez pas à vous inscrire ! adressez votre chèque joint au coupon-réponse, avant le 3 décembre.

Que tout le monde se rassure, en cas de liste d'attente, repas de groupe envisagé au printemps 2019



« DEJEUNER au lycée Hôtelier de Blois- le lundi 17 décembre 2018

RECOPIER OU RETOURNER CE COUPON-REPONSE avant le 3 décembre 2018 à :

France Parkinson 41 – Xavier LAHOUSTE – 11 rue Georges Litalien 41000 Blois

Participeront au déjeuner :

NOM, prénom..... téléphone :

NOM, prénom.....

Soit, nb d'inscriptions : -----X----- *€ = TOTAL _____ €

⇒ Joindre un chèque bancaire du montant correspondant, à l'ordre de France Parkinson 41

***** Menu = 25€ ; participation demandée par FP41 : 18 € minimum/personne**

Recommandation : faire au plus vite une pré-préservation par téléphone ou mail auprès de vos délégués Xavier (comite41@franceparkinsons.fr) ou Isabelle (isabellepommier@gmail.com), avant envoi de votre règlement.

le / /2018, signature

RUBRIQUE : Bon à savoir !

Au niveau départemental

Gymnastique-Douce Feldenkrais animée par Mireille ANSAR, à BLOIS - VENDOME- MAREUIL/CHER - Renseignements- Inscription : 06 13 78 75 01. Ouvert à tout public.

Partenariat FP41 avec la Résidence Domitys de Blois : contacter chez Domitys, Jonathan Martins De Souza au 07 63 22 36 79 qui pourra vous expliquer en détail les possibilités d'accès aux **Séjours Temporaires à tarif préférentiel** : Conjoint hospitalisé, travaux au domicile, envie de vacances à proximité, période de convalescence...sont autant de circonstances où ce type d'hébergement pourrait répondre à vos besoins. Tarif 2017 : 50€/nuitée pour une personne, 75€/nuitée pour 2 personnes, donnant droit à l'hébergement en pension complète. Offre valable le 1er mois du séjour. En fonction des besoins, possibilité d'équiper l'appartement (lit médicalisé etc...), d'apporter les repas à l'appartement, de coordonner en amont un dispositif d'aide à la toilette, kiné, IDE...

DOMISIEL, le programme de GYM à DOMICILE pour le binôme AIDANT-AIDE animé par SIEL BLEU, se poursuit : il s'agit de 14 séances de 45 mn d'activité physique adaptée à domicile pour le binôme Aidant-Aidé, qui procurent un moment de détente dans le quotidien ; bénéficiant du financement de plusieurs partenaires, la participation demandée à chaque tandem n'est que de 20 € pour tout le programme. Pensez y, surtout si vous vous sentez isolés et éprouvez des difficultés pour vous déplacer ; si vous êtes intéressé, contactez vos délégués ou Antoine Ricolleau de SIEL BLEU (07 62 77 11 67).

SEJOURS VACANCES en partenariat avec l'association Gymnastique Volontaire de Blois. Plusieurs adhérents FP41 en ont déjà bénéficié à leur grande satisfaction. Pour plus d'informations, contacter Michelle Lebel 06 99 77 11 30.

Au niveau national

A votre écoute : **Emmanuelle Busch, responsable du service infos-écoute** : psychologue clinicienne qui connaît bien les maladies neurodégénératives, elle est à disposition des appelants (donc par téléphone au 01 45 20 98 96) les lundi-mardi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h ; ainsi que le vendredi matin. Si vous recherchez du soutien, elle pourra aussi échanger avec vous par messagerie électronique : soutien@franceparkinson.fr.

Aide juridique : **Sylvie Moreau**, bénévole ressource du siège, peut vous apporter une aide juridique (travail et retraite) ; posez votre question par le biais du site internet ou contactez le service juridique par téléphone au 01 45 20 22 20

Salon Forum Parkinson – samedi 1er décembre 2018, de 14h à 17h – Maison des Associations du 13ème arrondissement de Paris- 18 rue des Terres au Curé- Au programme : espaces d'échanges pour les malades et les proches ; démonstration de rééducation ; stands ; Espace librairie : point sur la neurostimulation. Entrée libre

Journée Mondiale Parkinson : le 6 avril 2018 à Paris Cité des sciences de La Villette

*** Message du Président Didier ROBILIARD ce 19/11 – ROUTE DU RHUM** : Florian GUEGUEN a dû abandonner suites à avaries

« Florian s'est bien accroché et bien battu mais les éléments se sont déchainés pour tous les skippers de ces petits bateaux. En tout état de cause, ce début d'aventure a été source d'une grande richesse pour l'association, faite de rencontres, de convictions et même de signatures de notre pétition puisque les dates se sont croisées! »