



## Lettre n°30 : Le Petit Echo FP41

### Septembre 2019

**EDITO** Que cette période estivale fut contrastée avec ces périodes caniculaires épuisantes pour les organismes ! En cette deuxième partie du mois d'août, nous respirons enfin mieux et récupérons davantage ce qui peut nous permettre de surmonter tous les aléas de cette maladie qui nous accompagne...

Heureusement, la rentrée approchant, vous allez pouvoir retrouver vos activités ou en découvrir de nouvelles sur les trois principales villes du département. Merci à Isabelle pour l'investissement important pour préparer les dossiers administratifs, les présenter et les défendre auprès de la Conférence des financeurs de Loir-et-Cher de la prévention de la perte d'autonomie (CNSA-Conseil départemental, Carsat, Sécurité sociale des indépendants, Mutualité sociale agricole). Globalement le projet d'actions collectives de prévention de FP41 - 12 Ateliers - a été bien accueilli et financé par la Commission. Notons qu'il nous est recommandé de continuer à ouvrir nos activités de prévention à d'autres personnes non concernées par la maladie et de veiller à organiser des co-voiturages pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer. Le comité départemental FP41 fera tout son possible pour prendre en compte les attentes de la Conférence des financeurs.

Nous nous réjouissons aussi de constater le développement d'activités et de projets sur le Vendômois, en bonne concertation avec vos délégués. Nous tenons à remercier sur Vendôme Irène, Frédérica et tous ceux et celles qui participent concrètement à cette dynamique permettant aux patients et aidants de se retrouver et de participer à des activités, des ateliers et à des sorties. De par son implantation plus ancienne le groupe de Romorantin aura permis d'impulser un mouvement positif ; néanmoins il reste toujours à conforter le groupe de Blois et à créer un pôle sur la Vallée du Cher, que les bonnes volontés fassent signe ! Nous pourrions ainsi progressivement étoffer le Comité départemental FP41 des membres de groupes locaux qui auront à cœur d'œuvrer ensemble pour le mieux être des patients et aidants du Loir-et-Cher.

Pour l'ensemble des adhérents, l'encart de cette lettre vous permet de retrouver l'intégralité du programme trimestriel sans oublier de mentionner les activités spécifiques des membres du café JP de Blois. Merci à tous les adhérents bénévoles qui accompagnent les ateliers et font ainsi le lien avec le comité départemental FP41. Pour la mise à disposition de salles, nous tenons à remercier aussi les municipalités de La Chaussée Saint Victor, Romorantin et Vendôme, les résidences Domitys du département et l'Ehpad « L'Ecureuil » à La Chaussée Saint Victor.

Dans cette lettre, un premier focus sur les conseillères en autonomie du Conseil départemental et deux autres sur l'aide aux aidants, l'un sur la plateforme d'accompagnement et de répit de l'arrondissement de Blois et l'autre sur une action de la Mutualité Centre sur Vendôme et Romorantin.

Et pour ceux qui ne le savent pas : nous nous retrouvons le **mardi 3 décembre** pour notre deuxième repas annuel ce sera à La Chaussée Saint Victor salle LE CARROIR. Bonne reprise à vous, avec toute ma sympathie,

Xavier Lahouste, délégué départemental de Loir-et-Cher

Contact des Délégués FP41 :	Groupes locaux :
Xavier 06 89 30 20 10 <a href="mailto:comite41@franceparkinson.fr">comite41@franceparkinson.fr</a>	Vendôme : Irène Barbosa 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
Isabelle 06 63 09 62 67 <a href="mailto:isabellepommier@gmail.com">isabellepommier@gmail.com</a>	Romorantin : Louise-Marie TICHIT : 06 30 69 82 08 <a href="mailto:plmb.tcht41@free.fr">plmb.tcht41@free.fr</a>

## Retour sur événement

### L'étape blaisoise des deux cousins

Au sein de l'association « Vaincre Parkinson », ils relèvent régulièrement des défis avec pour finalité de récolter des dons pour la recherche. Deux cousins, Christophe et Christian, en ont relevé un : courir à pieds de la Vendée à la Seine et Marne où le père de l'un d'eux, malade de Parkinson, y est décédé. Ils ont contacté notre comité et nous avons pu les accueillir à Blois place Louis XII le 23 juillet en pleine canicule. Bravo aux coureurs et merci à Michelle, Jean-Pierre et Robert d'avoir aussi été présents ainsi qu'Alain qui les a accompagnés non pas à vélo mais en voiture à travers la forêt de Blois.



Sur la photo : Entre les deux cousins, Mme Odile Soulès maire adjoint de Blois, venue les féliciter. Alain le chauffeur de l'équipe d'accompagnement et votre délégué.

## Focus sur des initiatives de partenaires

### Vivre autonome 41

Vous avez un souci en rapport avec votre logement ou l'augmentation de votre dépendance, vous êtes perdu dans vos démarches administratives ?

Il est toujours utile de rappeler que vous pouvez obtenir de l'aide par les professionnels du Conseil départemental proches de chez vous.

Faites appel à **Vivre autonome 41 service de la Direction de l'autonomie et de la MDPH du Conseil départemental. Tel : 02.54.58.43.79**



Accueil physique le lundi, le mercredi, le jeudi, le vendredi de 9h à 12h30 – 13h30 à 17h / le mardi après-midi de 13h30 à 17h Centre administratif avenue Maunoury Blois.

Accueil téléphonique le lundi, le mercredi, le vendredi de 9h à 12h30 – 13h30 à 17h / le mardi et le jeudi de 13h30 à 17h Tel : 02.54.58.43.79

Des permanences par des conseillères autonomie sont assurées sur le département au sein des services MAIA (Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie), pour connaître celles près de chez vous vous pouvez téléphoner à Vivre autonome 41 ou vous rendre sur le site du conseil départemental : [http://www.le-loir-et-cher.fr/fileadmin/cg41/Services\\_en\\_ligne/etre\\_accompagne/pa\\_ph/CALENDRIER\\_CA\\_JUILLET-DECEMBRE2019\\_\\_1\\_.pdf](http://www.le-loir-et-cher.fr/fileadmin/cg41/Services_en_ligne/etre_accompagne/pa_ph/CALENDRIER_CA_JUILLET-DECEMBRE2019__1_.pdf)

Contact des Délégués FP41 :	Groupes locaux :
Xavier 06 89 30 20 10 <a href="mailto:comite41@franceparkinson.fr">comite41@franceparkinson.fr</a>	Vendôme : Irène Barbosa 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
Isabelle 06 63 09 62 67 <a href="mailto:isabellepommier@gmail.com">isabellepommier@gmail.com</a>	Romorantin : Louise-Marie TICHIT : 06 30 69 82 08 <a href="mailto:plmb.tcht41@free.fr">plmb.tcht41@free.fr</a>

## La plateforme d'accompagnement et de répit Blois-Val de Loire.



Ce nouveau service destiné aux aidants familiaux des personnes atteintes de maladies neurodégénératives ou aux personnes âgées dépendantes est organisé sur le territoire de la MAIA Centre Blois Vallée de la Loire par le CIAS du Blaisois.

La plateforme propose trois types de services

### ACCUEIL

**Permanence d'écoute et de soutien** par l'infirmière responsable de la plateforme tous les mardis de 9h 30 à 12h 00 à Vineuil derrière La Chrysalide 13 rue des écoles, et prochainement à Montrichard, Contres, ...

Permanence d'aide psychologique, en individuel, pour des aidants par une psychologue à Vineuil actuellement tous les vendredis de 9h 30 à 12h 00, prochainement dans d'autres permanences (et possibilité de se rendre à domicile).

### COLLECTIF

**Le Goûter** – Rencontre des aidants et des aidés tous les jeudis de 14h 30 à 16h 30 à « La Maison bleue » 32 avenue Maunoury Blois.

**Sortie mensuelle aidants – aidés**, exemple de la visite de la Ferme du Croc du Merle en juillet

### REPIT

Une professionnelle vient à domicile de jour et ou de nuit pendant l'absence de l'aidant.

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT 02 54 45 54 63 ou [pfrbloisvalde Loire@ciasdublaisois.fr](mailto:pfrbloisvalde Loire@ciasdublaisois.fr)**

Dans l'attente d'une plateforme sur le sud du département, vous aurez, lors d'une prochaine publication, des informations sur le fonctionnement de celle du Vendômois.

## « En Centre'aidant » en Loir-et-Cher



La Mutualité Centre Val de Loire propose, d'abord dans notre département, le déploiement d'un réseau social à destination des aidants valorisant notamment les ressources du territoire, associé à l'initiation ou le développement des compétences informatiques des aidants et à des temps de répit et d'échange via des activités ludiques et variées.

Inscriptions à partir d'octobre : Mutualité française Blois Morgane Belen : 02 54 70 59 48

### Sur l'agglomération de Blois :

- Un évènement grand public sur la thématique des aidants (5 octobre de 14h à 17h salle des fêtes de Vineuil) avec une exposition des stands partenaires (nous devrions être présents) et une pièce de théâtre « Mathilde, Jacques et les autres ».

### A Romorantin-Lanthenay et Vendôme :

- 5 séances de 2h d'initiation au numérique

Séance	Vendôme – Minotaure 14h-16h	Romorantin – Centre administratif 14h – 16h
1	05/11	07/11
2	12/11	14/11
3	19/11	21/11
4	26/11	28/11

- 6 séances de 2h d'échanges et de répit

**Objectif** : déployer des ateliers thématiques destinés aux aidants familiaux permettant de favoriser leur bien-être et leur offrir des temps de répit

Contact des Délégués FP41 :	Groupes locaux :
Xavier 06 89 30 20 10 <a href="mailto:comite41@franceparkinson.fr">comite41@franceparkinson.fr</a>	Vendôme : Irène Barbosa 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
Isabelle 06 63 09 62 67 <a href="mailto:isabellepommier@gmail.com">isabellepommier@gmail.com</a>	Romorantin : Louise-Marie TICHIT : 06 30 69 82 08 <a href="mailto:plmb.tcht41@free.fr">plmb.tcht41@free.fr</a>

## Activités à VENDÔME

Minotaure 14h – 16h

Yoga du rire	07/11
Voyage hypnotique	14/11
Qi gong	21/11
Art thérapie	28/11
Socio-esthétique / Alim	05/12
Relaxation - méditation	12/12

## Activités à ROMORANTIN

**Horaire et lieu** Centre administratif Salle C

De 14h à 16h Sauf le 05 décembre de 10h à 12h

Art thérapie	05/11
Socio esthétique	12/11
Musicothérapie	19/11
Qi gong	26/11
Yoga du rire	03/12
Sophrologie	05/12

## Projet du Comité départemental FP41 pour la saison 2019- 2020 : continuité et nouveautés !

### Inscrivez vous rapidement aux Ateliers 2019-2020 et sorties proposées en septembre 2019 :

Consultez le tableau des activités et faites vos choix (cf annexe) parmi ces disciplines douces qui tonifient, entretiennent vos muscles, apportent détente et adoucissement des douleurs.

Contactez le « Référent » de/des atelier(s) qui vous intéressent ; il pourra vous fournir tous types de renseignements sur l'activité et enregistrera votre réservation. Que les habitués se rassurent, ils sont en quelque sorte déjà « pré-inscrits » ; et il reste des places pour accueillir de nouveaux candidats.

**Ouvrir nos ateliers à un large public de seniors :** nos ateliers sont adaptés aux malades de Parkinson, à leurs aidants, mais aussi susceptibles de convenir à d'autres seniors avec lesquels nous serons heureux d'élargir les groupes, dans la limite des capacités d'inscription à chaque groupe. Faites le savoir autour de vous.... Un bon moyen aussi d'organiser du co-voiturage !

**Groupes de paroles. Offrir un espace d'écoute et d'expression,** avec l'aide d'une psychologue : tel est le but d'un groupe de parole dans lequel chacun peut partager ses expériences, échanger sur les répercussions de la maladie et trouver les ressources pour les surmonter.

Après le lancement du groupe de paroles des malades de Parkinson en activité professionnelle (Café JP) et après la constitution de celui de Blois, un prochain groupe pourra débuter fin novembre sur Vendôme.

**Forum des associations : Nouveauté** cette année nous y serons sur trois pôles : à La Chaussée Saint Victor le 31/08 ; le 07/ 09 à Vendôme et à Romorantin ! Venez nombreux rejoindre les adhérents qui s'impliquent pour expliquer la maladie de Parkinson, faire connaître l'association et les activités proposées par le comité départemental FP 41.

### Les sorties proposées

- **à Vendôme une sortie à l'étang de Villiers sur Loir le vendredi 04 octobre 2019 à partir de 14h30.** Rendez-vous à l'entrée principale de l'étang sur le parking.

Les activités pourront être les suivantes : le tour de l'étang à pieds Jeu de pétanque Divers autres jeux d'extérieur et de société (*Nous vous invitons à apporter vos propres jeux*) Ou simplement profiter d'un moment de détente. Un goûter sera proposé en milieu d'après-midi. Inscription auprès de Françoise FANEN - Tel : 02 54 72 89 91 Mail : [claudette.fanen@orange.fr](mailto:claudette.fanen@orange.fr)

**Date limite d'inscription : Le 16 septembre 2019** Nota : Cette sortie pourra être annulée en cas de mauvais temps

- **à Romorantin :** le 11/10 déjeuner et sorties à la Maison Bleue à Blois et au musée des parapluies ; le 15/11 et le 20/12 repas à l'espace Serrault ainsi que le 23/11 à Pruniers « A la recherche de la souris »

**Adhésion à l'Association France Parkinson : L'adhésion 2019 couvre toute l'année civile 2019.** Normalement, après les différents appels effectués par l'association, vous devez être à jour dans le renouvellement de votre adhésion et avoir reçu la carte 2019. N'ont donc à prendre l'adhésion 2019, que les « nouveaux venus ».

L'adhésion est requise pour des questions d'assurance, et aussi de représentativité de l'association auprès des pouvoirs publics et autres instances.

Modalité : au choix, par internet, sur le site [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr), ou au moyen d'un bulletin d'adhésion fourni à la première séance. Tarif année civile : (adh° simple : 24€, adh° duo : 36€).

Contact des Délégués FP41 :	Groupes locaux :
Xavier 06 89 30 20 10 <a href="mailto:comite41@franceparkinson.fr">comite41@franceparkinson.fr</a>	Vendôme : Irène Barbosa 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
Isabelle 06 63 09 62 67 <a href="mailto:isabellepommier@gmail.com">isabellepommier@gmail.com</a>	Romorantin : Louise-Marie TICHIT : 06 30 69 82 08 <a href="mailto:pmb.tcht41@free.fr">pmb.tcht41@free.fr</a>

## Liste des activités proposées aux adhérents FP41

LIEU	ATELIER	JOUR Horaire	Participation	Contacts (référénts)
<b>Vendôme</b> Bois de l'Oratoire (parking des Fontaines)	<b>MARCHE NORDIQUE</b> Animée par CDSA 41 <i>Objectifs</i> : améliorer la posture, la longueur de foulée, vitesse de marche, endurance, équilibre ➤ Inscription auprès de Frédérica ➤ Calendrier : <b>10, 17, 24/09 ; 01, 08, 15/10 ; 05, 12, 19, 26/11 ; 10, 17/12 ; 7,14,21,28/01</b>	Le mardi de 10h à 12h  ( 1 <sup>ère</sup> heure en commun ; suivie d'une 2 <sup>ème</sup> heure pour les plus endurants)	Gratuit Saison 2019-2020	Frédérica Bouchet 02 54 82 85 65 <a href="mailto:frederica.bouchet@sfr.fr">frederica.bouchet@sfr.fr</a>
<b>Vendôme</b> 37 av Georges Clémenceau	<b>SOPHROLOGIE (2 groupes)</b> Animée par Laurence Thessier (ass° Parenthèse ) Les nouveaux inscrits seront dans le groupe 2. ➤ Inscription auprès d'Irène ➤ La prévenir en cas d'absence ➤ Calendrier : <b>16, 30/09 ; 14/10 ; 4, 18/11 ; 2, 16/12</b>	Lundi 20 séances 10h00 à 11h00 (groupe1) 11h00 à 12h (groupe 2) 2 fois par mois	Gratuit Saison 2019-2020	Irène BARBOSA 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
<b>Vendôme</b> 37 av Georges Clémenceau	<b>LOISIRS CREATIFS, promenades, repas partagés</b> <b>Organisateur : Ass°. PARENTHÈSE</b> Séances collectives ouvertes aux adh. FP41 ➤ Préinscription auprès de Valérie Bigot	Se procurer le programme de séances collectives Parenthèse 2019-2020	Tarif en vigueur sur programme	Valérie BIGOT 06 50 50 08 16 <a href="mailto:parenthese_asso@yahoo.fr">parenthese_asso@yahoo.fr</a>
<b>Vendôme</b> Pôle Chartrain bât A salle 5	<b>Ateliers – Bibliothèque – Jeux de société</b> Animée par des bénévoles ➤ Inscription auprès de Françoise ➤ Calendrier : <b>25/09 ; 20/11 ; 18/12</b>	Mercredi 14h30 à 16h30	Gratuit Saison 2019-2020	Françoise FANEN 02 54 72 89 91 <a href="mailto:claude.fanen@orange.fr">claude.fanen@orange.fr</a>
<b>Vendôme</b> Pôle Chartrain bât A salle 5	<b>Informatique (initiation, renforcement, en fonction des demandes) salle 5 bat A pôle Chartrain Vendôme</b> Animée par deux bénévoles ➤ Inscription auprès d'Irène ➤ Calendrier : <b>11/09 ; 9/10 ; 6/11</b>	Mercredi 14h30 à 16h30	Gratuit Saison 2019-2020	Irène BARBOSA 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
<b>Vendôme</b> Pôle Chartrain bât A salle 5	<b>Séance découverte : Détente – Réflexologie palmaire - Olfaction</b> <b>Animée par Mme Bodin (8 personnes maximum)</b> <b>8 euros la séance si 8 personnes</b> ➤ Inscription auprès de Christiane ➤ Calendrier : le <b>4/12</b> Apporter un tapis, plaid (*)	Mercredi 14h30 à 15h30	8 euros la séance (règlement à l'inscription)	Christiane 02 54 77 70 50
<b>Vendôme</b> Pôle Chartrain bât A salle 5	<b>Séance découverte – Art floral</b> <b>Animée par Audrey Gatineau (10 personnes maximum)</b> <b>17, 50 euros la séance (matériaux et végétaux compris)</b> ➤ Inscription auprès d'Irène ➤ Calendrier : le <b>16/10</b> . (*)	Mercredi 14h30 à 16h30	17,50 euros la séance (règlement à l'inscription)	Irène 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
<b>Vendôme</b>	<b>Groupe de paroles</b> <b>Voir dans la lettre le paragraphe à ce sujet</b> <b>Animé par une psychologue Catherine Mondou</b> <b>(6/8 personnes) ➤ Calendrier : le vendredi 29/11 ; 10/01 ; 6/03 ; 10/04 ; 15/05 ; 12/06</b>	de 14h30 à 16h le vendredi	Gratuit	Xavier ou Isabelle Comité départemental

(\*) = Possibilité d'organiser d'autres séances en fonction du souhait du groupe

Lieu	Atelier	JOUR Horaire	Participation	Contacts (référénts)
<b>Romorantin</b> Centre Administratif salleA- sous le porche, place de la Paix	<b>GYM DOUCE PARKINSON</b> Animée par Elisabeth LAGARDE <i>Objectifs</i> : Stimulation des facteurs moteurs de l'équilibre et de la coordination Calendrier <b>16/09 et suivants</b>	<b>Le lundi</b> <b>10h45 à 11h</b> <b>45</b>	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19
<b>Romorantin</b> Résidence Domitys	<b>DANSE EN LIGNE</b> Animée par l'ass° Sourires de Bal Calendrier : <b>13,20,27/09 ; 4,11,18/10 ; 8,15,22,29/11 ; 6,13,20/1</b>	<b>Le vendredi</b> <b>10h à 12h</b>	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19

Contact des Délégués FP41 :	Groupes locaux :
Xavier 06 89 30 20 10 <a href="mailto:comite41@franceparkinson.fr">comite41@franceparkinson.fr</a>	Vendôme : Irène Barbosa 02 54 82 87 08 <a href="mailto:irene.b2@laposte.net">irene.b2@laposte.net</a>
Isabelle 06 63 09 62 67 <a href="mailto:isabellepommier@gmail.com">isabellepommier@gmail.com</a>	Romorantin : Louise-Marie TICHIT : 06 30 69 82 08 <a href="mailto:plmb.tcht41@free.fr">plmb.tcht41@free.fr</a>

<b>Romorantin</b> Résidence Domitys 13, rue Fr Mitterrand	<b>AQUAGYM</b> <b>Organisateur : Domitys</b> Séances collectives dans la piscine de la résidence, ouvertes à 10 adh. FP41 Préinscription auprès de LM Tichit ➤ <u>Se réinscrire ensuite au plus tard 72h avant chaque séance</u> ➤ Contact : 02 54 83 12 00 <a href="mailto:romorantin@domitys.fr">romorantin@domitys.fr</a> ➤ Calendrier <b>17/09</b>	<b>Mardi matin</b> 2 créneaux horaires 1 sem/2 <b>10 -11h</b> ou <b>11 h – 12h</b>	<b>Carte Loisirs Domitys 10 séances : 80€</b> (40% remboursés / FP41, limite 2 cartes par saison)	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
<b>Romorantin</b> rz-vs à Longueville- Romorantin	<b>MARCHE</b> En groupe, sans animateur	<b>Le mercredi 10h</b>	gratuit	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
<b>Romorantin</b> Espace Serrault	<b>DEJEUNER &amp; JEUX DE SOCIETE</b> <b>Repas : 15/11 et 20/12</b>	<b>Le vendredi à 12h</b>	Prix du repas	Cécile 06 67 31 67 57 (sur inscrit° 8 jours avt)
<b>Mur en Sologne</b> La Giraudière 41230	<b>ART FLORAL : « Les ateliers de Catherine »</b> <u>Groupe 15 participants max ; fournitures, fleurs, goûter inclus</u> <b>25/09 et 18/12</b>	<b>De 14 h à 16 h</b>	Participation <b>8€ / séance</b> (règlement à l'inscription - chèque à Comité FP 7)	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08

LIEU	ATELIER	JOUR Horaire	Participation	Contacts (réfèrents)
<b>Blois</b> Résidence Domitys « Les Comtes de Sologne » 39 route de Châteaurenault	<b>DANSE EN LIGNE</b> 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. <b>Calendrier : 12,19,26/09 ; 03,10,17/10 ; 7,14,21,28/11 ; 5,12,19/12</b>	<b>Le jeudi 10h à 11h30</b>  (hors vacances scolaires)	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	Françoise GOYER 06 07 52 46 73 02 54 20 22 76 <a href="mailto:françoise.goyer@gmail.com">françoise.goyer@gmail.com</a>
<b>La Chaussée Saint-Victor</b> Résidence l'Ecureuil 3 rue des Grèves	<b>GYM ADAPTEE PARKINSON</b> Animée par Béranger - Siel Bleu <i>Objectifs</i> : Stimulation des facteurs moteurs de l'équilibre, optimisation de la marche, activation des réflexes <b>Calendrier : 10,17,24/09 ; 1,8,15,22,29/10 ; 5,12,19,26/11 ; 3,10,17/12 ; 7,14,21,28</b>	<b>Le mardi 11h15- 12h15 ;</b> accueil à 11h <i>salle en rez jardin accès/jardin</i>	<b>Gratuit</b> saison 2019-2020  <i>fournir un CERTIFICAT d'aptitude</i>	Jean-Pierre MENON 06 83 81 66 01 02 54 42 60 43 <a href="mailto:jpmenon@wanadoo.fr">jpmenon@wanadoo.fr</a>
<b>La Chaussée Saint-Victor</b> Parc des Mées Levée des Tuileries	<b>MARCHE NORDIQUE</b> 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 <b>Calendrier : 13,20,27/09 ; 4,11,18/10 ; 1,8,15,22,29/11 ; 13,20/12 bâtons prêtés par l'animateur</b>	<b>Le vendredi 10h45-12h15</b> (début en commun ; suite réservée aux plus endurants)	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	Cécile DAVID 06 64 15 84 55 02 54 43 84 55 <a href="mailto:ceciledeblois@hotmail.fr">ceciledeblois@hotmail.fr</a> <i>rdz vous parking 10h30</i>
<b>La Chaussée Saint-Victor</b> Rés. l'Ecureuil 3 rue des Grèves	<b>TRAVAIL DE LA VOIX</b> Animé par Françoise Koreneff, Chef de chœur <i>Objectifs</i> : Travail de la posture, du souffle, articulation et voix, chant et détente, convivialité <b>Calendrier : 26/09 et ts les 15 jours ensuite à confirmer</b>	<b>Le jeudi 15h à 16h30</b> 2 fois par mois	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	Jean-Pierre MENON 06 83 81 66 01 02 54 42 60 43 <a href="mailto:jpmenon@wanadoo.fr">jpmenon@wanadoo.fr</a>
<b>La Chaussée Saint-Victor</b> « La Grange »  en face de la mairie	<b>Les après-midis « DETENTE A LA GRANGE »</b> - <b>1<sup>ère</sup> partie : Détente : accueil des nouveaux adhérents &amp; activités diverses selon les souhaits des participants : jeux de société, dessin-coloriage, tricot, atelier créatif ...</b> - <b>2<sup>ème</sup> partie : Gym Mémoire : ¼ d'h exercices ludiques en groupe pour faire travailler équilibre, coordination et mémoire (animée par Siel Bleu) 1 séance sur 2</b> - <b>3<sup>ème</sup> partie : Goûter : convivialité, écoute, échanges</b> <b>Calendrier : 25/09 ; 16 et 30/10 ; 13 et 27/011 ; 11/12</b>	<b>Le mercredi 14h à 17h</b> 1 fois par mois	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	Isabelle POMMIER 06 63 09 62 67 <a href="mailto:isabellepommier@gmail.com">isabellepommier@gmail.com</a>  Xavier LAHOUSTE 06 89 30 20 10 <a href="mailto:comite41@franceparkinson.fr">comite41@franceparkinson.fr</a>
<b>Blois Cabinet Psychologue</b>	<b>Groupe de paroles</b> <b>Objectifs</b> : partager, s'exprimer autour de thèmes liés à la maladie <b>Calendrier : 8/10 ; 26/11 ; 14/01</b>	<b>Variable 14h30 à 16h</b>	<b>Gratuit</b> Saison 2019-2020	<a href="mailto:Chantal.lahouste@orange.fr">Chantal.lahouste@orange.fr</a> 06 71 03 93 69
<b>Mur en Sologne</b> La Giraudière 41230	<b>Découverte ART FLORAL : « Les ateliers de Catherine »</b> <u>Groupe 15 participants max ; fournitures, fleurs, goûter inclus</u> Co-voiturage possible ( trajet 1/2h) <b>Date : 1 séance communiquée ultérieurement</b>	<b>de 14 h 30 à 16 h 30</b>	Participation <b>8€ / séance</b> (règlement à l'inscription)	Contact : Isabelle 06 63 09 62 67