

Amiens, le 22 juillet 2020

Cher(e)s ami(e)s,

Les conditions sanitaires restent incertaines pour septembre. Malgré tout, voici un « programme » hypothétique... en espérant qu'il puisse être effectif.

Réunions mensuelles : Il paraît peu probable que nous puissions reprendre nos réunions mensuelles dès la rentrée. En effet, les directives préconisent d'éviter tout rassemblement de plus de 10 personnes dans les lieux fermés. Dès que possible, nous nous réunirons « *comme avant* » avec le plus grand plaisir.

Déjeuner annuel au restaurant du mois de décembre : Espérons !...

Sortie d'une journée au printemps 2021 : D'ici là, il est probable que nous puissions retrouver une vie normale. Nous envisageons de visiter le « Louvre Lens ». C'est ce qui était prévu en mai 2020 et qui n'a pu avoir lieu pour cause de confinement.

Initiation au chant choral : de 14 à 15 h, juste avant nos réunions mensuelles...donc la reprise se fera lorsque les réunions pourront avoir lieu.

- L'hypophonie, cette détérioration du timbre de la voix peut être améliorée par le chant.
- le chant en chorale est bon pour la mémoire et lutte contre la douleur. Il entraîne des vibrations dans toutes les cellules du corps et augmente la production d'endomorphine, qui diminuent la douleur et procurent une sensation de bien-être. De plus, chanter stimule de nombreux processus cognitifs tels que la mémoire à court et à long terme, la planification, l'attention et engage de nombreuses zones cérébrales.
- un progrès significatif de l'inspiration et de la pression expiratoire a pu être constaté chez les parkinsoniens qui chantent.

Marche Nordique : Par précaution au regard de l'incertitude de l'évolution sanitaire, le club préfère ne pas prendre le risque de nous rassembler au stade Urbain Wallet, tant que la COVID est encore active. Pour l'instant, nous nous réunissons en petit groupe pour marcher entre nous le lundi à 10h en extérieur, quand la météo le permet.

Activité Physique Adaptée :

- **Pour Amiens et ses environs** : Lucie, notre coach, nous a quittés pour suivre son époux à l'île de la Réunion. Un autre entraîneur la remplacera à la rentrée. D'autres renseignements vous seront communiqués début septembre. Quoi qu'il en soit, nous ne pourrions fonctionner que par groupes de 10 maxi (coach compris). Nous ouvrirons 2 ou 3 groupes, selon la demande.

- **Pour le littoral** : Lorsque l'association Siel Bleu reprendra ses activités, les cours reprendront tous les lundis de 11h à 12h, salle du Casino ou salle Adrien Huguet à la

Mairie de Saint Valery sur Somme. Si le nombre d'inscrits est supérieur à 9 personnes, il faudra envisager de composer 2 groupes.

En attendant, vous pouvez toujours consulter le site DOPAMINE.CARE (<https://www.dopamine.care>) et le site de l'association SIEL BLEU (<https://www.sielbleu.org>) Vous y trouverez des cours de gymnastique physique adaptée que je vous encourage vivement à suivre.

Un pas vers le mieux être par le biais de la culture latino américaine

Pour l'instant, la Mairie d'Amiens est dans l'impossibilité de mettre à notre disposition une salle adaptée à cette activité. Rogeria se propose de nous faire travailler par visio conférence (système Zoom ou Skype) dès la rentrée de septembre. Elle peut également se filmer et nous envoyer les fichiers informatiques.

Atelier d'art floral : La fleuriste de « Nuance Flor » cesse son activité fin juillet, mais je vais essayer de trouver un autre fleuriste susceptible de nous encadrer dans cette activité.

Sophrologie : Isabelle Gosset formée à la sophrologie Caycédienne pourra nous recevoir tous les quinze jours dans ses locaux à Glisy.. Si les distanciations sociales restent les mêmes qu'actuellement, nous formerons des groupes de 4 participants.

Un soin de support, un accompagnement, un gain *d'autonomie*. Pour les personnes atteintes par la maladie de Parkinson et leurs proches :

POURQUOI LA SOPHROLOGIE ?

Pour les malades : En effet, nous savons combien le bien être émotionnel influence considérablement l'état moteur du malade Parkinson, de même que le statut moteur impact directement l'humeur et son état émotionnel.

Dans cette interaction, la sophrologie, par ailleurs mise au point par un neuropsychiatre, trouve en tant que soin de support, tout son intérêt.

La motivation initiale de la pratique de la sophrologie permet au patient de trouver en lui ses propres capacités. De trouver les ressources nécessaires pour s'adapter et interagir avec les symptômes de la maladie. Il s'agit de prendre conscience de son potentiel pour découvrir une meilleure qualité de vie ainsi qu'un bien-être psychique et physique.

Ainsi par sa pratique régulière, le patient s'aidera à une meilleure gestion de ses émotions. Il saura diminuer son niveau général de stress et améliorera également son sommeil. Devant les événements de la vie, il saura faire preuve d'une attitude plus sereine.

Pour les aidants : Il s'agit d'aider l'entourage à comprendre l'impact de la maladie chez leur conjoint ou parents, pour mieux le comprendre et l'aider, en le soutenant dans la bienveillance. Le but est également de permettre de trouver ses propres capacités face à la gestion du foyer.

Initiation au théâtre : Avant le confinement, nous étions sur le point de pouvoir présenter une petite pièce écrite et jouée par des membres de notre Comité. La représentation devait avoir lieu début avril, dans le cadre de la « Journée Mondiale. La petite troupe est encadrée par Mylène, une comédienne professionnelle de la Compagnie P14.

Pour mi-septembre, Mylène se charge de trouver une nouvelle salle répondant aux critères actuels. Selon l'évolution sanitaire, nous pourrions reprendre les répétitions mi septembre. -Cours ouverts aux adhérents et à leurs accompagnants.

La pratique du théâtre est une des thérapies qui présente un intérêt dans la lutte contre notre maladie.

- améliore la diction et l'élocution
- permet de maîtriser sa respiration
- combat le stress
- habitude à se déplacer dans l'espace

- entraîne la mémoire
- contribue à la plasticité du cerveau par des exercices d'improvisation
- et surtout procure du plaisir donc de la dopamine.

Groupes de paroles malades - Groupes de paroles aidants : un lundi par mois, de 17h15 à 18h15

Pour ces réunions se pose le problème des salles. Il nous faut deux salles sur un même lieu afin que les deux groupes de paroles puissent se tenir simultanément. La Mairie d'Amiens est actuellement dans l'impossibilité de nous dire si des salles seront attribuables à la rentrée.

Être malade ou accompagner un malade peut être source de souffrance, de questionnements.

Les groupes de paroles sont des temps de rencontre réguliers avec d'autres personnes ayant cette même maladie ou accompagnant des personnes atteintes de la même maladie et qui sont confrontées aux mêmes difficultés. Rapidement, tout le monde parle le même langage et se comprend malgré les différences d'expériences ou de situations qu'il faut être capable d'écouter. Le groupe permet de prendre de la distance face à sa situation, de lutter contre le sentiment d'incompréhension, de solitude, de culpabilité en exprimant, à son rythme, son expérience, son vécu et ses trucs et astuces à partager.

CURE à LAMALOU LES BAINS

La cure prévue en mai 2020 a bien évidemment été annulée.

Elle est reportée en 2021 (du 5 au 25 mai)

Je ne manquerai pas de vous tenir au courant, au plus tard début septembre, de la reprise des activités et dans quelles conditions.

A très bientôt !
Bien amicalement

Catherine DUCROCQ

