



EDITO

Quel semestre passé !! Que d'émotions, de tensions, de craintes mais aussi de découvertes, de calme, de création. Voici un petit aperçu de témoignages reçus :

« En février, on pouvait circuler librement ainsi le 13 février visite des membres du groupe local vendômois à la chèvrerie Le *Petit Villiersfaux* qui se situe à Villiersfaux près de **Vendôme**. C'est la ferme de La Ratellerie (Gaec Boucher Ouvrard).



Je ne pensais pas que des adultes prendraient autant de plaisir à visiter un élevage de chèvres. C'est vrai que des petits chevreaux d'un et quelques jours, c'est toujours attrayant et le bouc a bien su faire ses opérations de charme ! »

Et du côté de **Romorantin** le 11 mars (c'était encore possible !) « Sortie culturelle vers Levroux petite ville du Berry. Levroux a une tradition de tannerie et de mégisserie (on emploie le mot mégisserie pour le travail des peaux de moutons et de chèvres). Le petit musée du cuir et du parchemin est entretenu et animé par des bénévoles qui nous accueillent hors saison, très gentiment. A Vatan ensuite, un très bon repas nous est servi par un cuisinier-serveur original et prolixe !

Après, nous visitons une sympathique petite entreprise : La Pantoufle du Berry. Trois associés courageux qui fabriquent et vendent (sur place, par internet, ou par l'intermédiaire de boutiques de chaussures) de très belles et confortables pantoufles. Des charentaises principalement, mais aussi toutes sortes de jolis chaussons modernes, de formes, matières et couleurs très variées. A porter dedans et dehors : il y a même des espadrilles !

Ensuite à Graçay, nous sommes accueillis dans la boutique de La Maison Chauveau, épicerie berrichonne. La spécialité, c'est bien sûr les lentilles. La verte du Berry, mais aussi bien d'autres variétés, cultivées à la ferme tout près de là. L'épicière nous explique les méthodes de culture de ce légume et les nombreuses façons de le cuisiner, avec dégustation de petits gâteaux à la farine de lentilles. La boutique vend toutes sortes de produits à base de lentilles, mais également d'autres spécialités berrichonnes d'agriculture et d'artisanat. En fin d'après-midi, nous regagnons Romorantin avec nos achats, et le souvenir d'une bonne journée, à la fois divertissante et instructive. » Merci à Jacqueline pour la restitution.



ET APRES : ce fut le confinement, cependant vous n'avez pas été inactifs !!

Quelques témoignages et illustrations d'œuvres individuelles ou collectives, culinaires et artistiques !

Durant le confinement, j'ai participé à la confection de masques à Lisle ainsi qu'à Saint-Ouen sur une durée de 3 semaines. Ça m'a permis de rencontrer d'autres personnes tout en respectant la distanciation sanitaire. Ce fut une bonne expérience !



Françoise confinée avec sa jambe dans le plâtre a animé sa rue !

« Chaque soir à 19h55 je commence à convoquer les voisins avec ma flûte à bec pendant 5 minutes. En 40 jours j'ai épuisé mon répertoire de danses Renaissance, car je voulais éviter les redites ! Donc une dizaine de personnes apparaissaient les plus jeunes ayant 3 et 5 ans. Ensuite, chaque jour, 10 minutes de chansons (différentes chaque soir) de toute origine: nous avons épuisé le folklore européen (en version originale!) les chansons "engagées", le répertoire français années 50-70. Le tout accompagné à l'accordéon, au oud, au derbouka. Et parfois les valides dansaient au milieu de la rue au son des chansons portugaises d'Odette ! »

Promenade quotidienne :

« Parkinsonienne, confinée ! Oh là là! Inattendu. Plus de kiné, plus d'activités Parkinson, plus de liens sociaux, indispensables dans cette maladie. Une autre recommandation : bouger. C'est encore dans mes capacités : l'attestation de sortie en poche -infantilisant au possible- je marche une heure par jour dans un environnement printanier, coloré, dans une nature qui s'éveille et m'émerveille, le plus souvent sous le soleil.

Les oiseaux s'en donnent à cœur joie, contents de se réapproprier leur lieu de vie, car, le plus souvent, je suis seule. Chez moi, beaucoup moins jouissif : des exercices physiques variés, glanés chez le kiné, dans les cours de gym, Feldenkrais. Mais un cadeau très apprécié, inespéré : un cours de sophrologie en vidéo, même pendant les vacances de printemps, me réjouit. »



« Oui, je suis très contente des cours de sophrologie qui me relaxent étant parfois tendue et stressée sans savoir pourquoi. Aussi je compte bien y assister de nouveau dès mon retour de vacances en septembre sans doute. »



«Avec les petits-enfants, l'École à la maison :

« Expérience fort sympathique de travail avec ma petite-fille de 8 ans, à partir du programme de fiches transmises par la maîtresse. Et aussi de lectures d'histoires aux autres petits-enfants. Des moments de complicité inter-générationnels qui sortaient les enfants de la monotonie du confinement et déchargeaient un peu les parents surchargés entre garde d'enfants et télé-travail. Merci à Messenger et WhatsApp. »



Et depuis le déconfinement, que se passe t'il ?

De l'art floral seul ou en groupe



Des sorties en petit groupe plus ou moins informel (dans le respect des règles sanitaires) !



Une envie de se retrouver, une envie de reprendre les bâtons, le bois de l'Oratoire nous manquait. L'été nous y sommes au frais, et quand il pleut, comme ce fut le cas, nous y sommes à l'abri. Petite balade de reprise, tout est plat pour y aller, nous prenons la direction de l'étang (aux nénuphars et aux grenouilles). Quelle surprise, à notre arrivée, les grenouilles coassent mais les nénuphars ne sont qu'en boutons, il faudra y retourner pour les admirer !!



Des rencontres en visio: Quelle découverte aussi avec la visio pour ceux qui sont équipés et quand le réseau passe !! et que cela est pratique pour des réunions sans déplacements, ainsi avec Sandrine notre référente régionale France Parkinson et aussi entre nous au sein du comité départemental pour consolider notre activité ou partager nos questionnements et réflexions avec les groupes de Blois, Romorantin et Vendôme.

Car que d'interrogations pour la rentrée !! comment reprendre ? dans quelles salles ? avec quelles modalités ? les activités vont - elles être maintenues ?

Progressivement les informations deviennent plus précises mais des incertitudes demeurent , ainsi pour l'attribution de salles en particulier sur Vendôme.

Néanmoins toujours une règle d'or : respect des règles sanitaires qui peuvent toujours être modifiées.

Alors voici ce qui peut être annoncé pour la saison 2020-2021

L'ensemble des activités est financé par la conférence des financeurs qui nous a attribué l'intégralité des financements des demandes formulées. Nous adressons à la CNSA et aux membres de la Conférence des financeurs tous nos remerciements .

A priori, car tout peut être remis en question en fonction de l'évolution de la pandémie :

- Les activités reprendront vers la mi-septembre, des indications précises vous seront transmises en début septembre par différents moyens courrier, courriel, téléphone.
- **Il vous est demandé de fournir un certificat médical** précisant votre capacité à tout exercice physique adapté (aquagym, marche nordique, gymnastique adaptée, ...).
- Concernant les assurances, France Parkinson est assuré pour tous nos événements et nos activités (non dangereuses !) mais pas pour l'utilisation de véhicule à moteur. Donc de l'intérêt d'être adhérent à jour de cotisation et de présenter sa carte annuelle lors de l'inscription !

ACTIVITES ADDITIONNELLES proposées par les groupes locaux

Blois

Samedi 29 août Forum des associations à La Chaussée Saint Victor. Si vous le pouvez, renforcez l'équipe présente.
Contact Michelle Pally mic.pally@laposte.net 02 54 70 03 90

Contact Délégation départementale FP 41:
Xavier Lahouste 06 89 30 20 10 comite41@franceparkinson.fr
Isabelle Pommier 06 63 09 62 67 isabellepommier@gmail.com

Contact Blois :
Contact Romorantin : Louise-Marie TICHIT : 06 30 69 82 08 plmb.tcht41@free.fr
Contact Vendôme : Irène Barbosa 02 54 82 87 08 irene.b2@laposte.fr

Samedi 03 octobre « Parkinson melody » Cinéma Les LOBIS 16h

Ce n'est pas un documentaire sur la maladie de Parkinson mais sur le parcours de Chantal qui reçoit l'annonce de cette maladie, la découvre, essaye de la nier, tente de l'accepter de l'appivoiser, de la sublimer dans l'art de la danse de la musique.

Un hymne à la Vie !

Venez nombreux à cette séance durant laquelle nous interviendrons pour présenter l'association et nos activités dans le département



Des projets mûrissent avec les membres constitutifs du groupe de Blois, d'autres nouvelles parviendront aux adhérents du Blaisois ultérieurement.

Romorantin-Lanthenay

Septembre Journée des associations participation prévue, date à venir .

- Mercredi 9 septembre marche à Malzoné (Millançay)

o Rendez-vous à 9h45 à Malzoné

o Le parcours de 5€ est offert par l'antenne de FP 41 Sud

o Un pique nique est prévu, à chacun d'apporter un petit quelque chose que nous partagerons en toute amitié.

Novembre Vendredi 20 : Musée de l'ocre à Saint Georges sur la Prée (18), suivi par un repas à Vierzon puis, musée de la porcelaine à Foëcy (18).

Vendôme

- Journée des associations le 5 septembre contact Françoise Fanen 02 54 72 89 91 claud.fanen@orange.fr
- Projet d'un groupe de marche différent de la marche nordique

Le tableau ci-dessous est transmis à titre indicatif

Cependant nous demandons à nos prestataires (gymn adaptée, marche nordique, danse en ligne, gymn mémoire,...) de maintenir les jours habituels des activités hebdomadaires pour que vous retrouviez vos activités aux jours et heures habituels

Dans le respect des consignes, le nombre des participants est restreint ; Isabelle et moi-même transmettrons aux responsables de groupe locaux et aux référents d'activité les modalités de fonctionnement des ateliers quand le nombre d'inscrits est supérieur aux limites imposées actuellement.

Les dates précises de chaque activité seront transmises au plus tôt.

Nous savons que les mois précédents ont pu être difficiles, pour certains la solitude et les aléas de la maladie ayant été lourds à porter. Toutes les incertitudes actuelles ne nous empêchent pas de faire le maximum pour que vous puissiez reprendre vos activités avec sécurité, dans la joie de se retrouver et avec la plus grande convivialité malgré les masques sur le visage !

Merci à vous qui avez pu transmettre les textes, les photos qui agrémentent cette lettre. Merci encore pour vos contributions. Que cet été, de climat assez variable jusqu'à maintenant, vous permettent de vous reposer.

Nous serons heureux de vous retrouver début septembre avec les dernières nouvelles

A très bientôt Xavier avec le concours d'Isabelle et des nombreux contributeurs

Consignes transmises par Pierre Ramel, directeur de France Parkinson suivant directives ministérielles.

Activités	Distanciation physique	Pour toute la métropole	Pour toutes les pratiques sociales, sportives, artistiques ou culturelles nous prions les comités départementaux de France Parkinson de respecter strictement les consignes sanitaires en vigueur :
Rassemblement en EXTERIEUR (10 personnes maximum, coach inclus)	4m ² pour activité douce - 10m pour course ou activité intense - 5m pour activité à intensité modérée	Autorisé	Application des gestes barrière <ul style="list-style-type: none"> • Éviter tout contact entre les pratiquants • Port du masque obligatoire en intérieur et très fortement conseillé en extérieur • Désinfection régulière des surfaces en intérieur • Ventilation des lieux intérieurs (couverts ou fermés) autant que possible avant pendant et après l'activité
Rassemblement en INTERIEUR (10 personnes maximum, coach inclus)	4m ² pour activité douce - 10m pour course ou activité intense - 5m pour activité à intensité modérée	Autorisé	
Accès aux plans d'eaux (lac, plages, rivières, etc.)	Accès dynamique	Autorisé	
Ouverture des bases de loisir	Accès dynamique	Autorisé	
Ouverture des piscines	Accès limité	Autorisé	
Sport collectif avec plus de 10 personnes	Non autorisé	Non autorisé	

Liste des activités proposées aux adhérents FP41

Remerciements aux organismes pour les subventions accordées à FP41 pour la saison 2020-2021



LIEU	ATELIER	JOUR Horaire	Participation	Contacts (référents)
Blois Résidence Domitys 39 route de Châteaurenault	DANSE EN LIGNE Animée par l'ass ^o Sourires de Bal <i>Objectifs</i> : « explorer » ses appuis, apporter fluidité aux mouvements, un sentiment de bien-être lié au plaisir d'être en groupe ; pratique charleston, madison, country...	Le jeudi 10h à 11h30 (hors vacances scolaires)	Gratuit Saison 2020-2021	Françoise GOYER 06 07 52 46 73 02 54 20 22 76 françoise.goyer@gmail.com
La Chaussée Saint-Victor Résidence l'Ecureuil 3 rue des Grèves	GYM ADAPTEE PARKINSON Animée par Siel Bleu <i>Objectifs</i> : Stimulation de l'équilibre, optimisation de la marche, activation réflexes de prévention des chutes	Le mardi 11h15-12h15 ; <i>accès/jardin</i>	Gratuit saison 2020-2021	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> : améliorer la posture, la longueur de la foulée, la vitesse de marche, l'endurance, et l'équilibre.	Le vendredi 10h45-12h15 (début en commun ; suite réservée aux plus endurants)	Gratuit Saison 2020-2021	Cécile DAVID 06 64 15 84 55 02 54 43 84 55 ceciledeblois@hotmail.fr
La Chaussée Saint-Victor Rés.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	Le jeudi 15h à 16h30 2 fois par mois	Gratuit Saison 2020-2021	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 » - 1 ^{ère} partie : Détente : accueil des nouveaux adhérents & activités récréatives en groupe : jeux de société, atelier créatif - 2 ^{ème} partie : Gym Mémoire : ¾ d'h exercices ludiques en groupe pour faire travailler équilibre, coordination et mémoire (animée par Siel Bleu) suivie d'un Goûter	Le mercredi 14h à 17h 2 fois par mois	Gratuit Saison 2020-2021	Isabelle POMMIER 06 63 09 62 67 isabellepommier@gmail.com Xavier LAHOUSTE 06 89 30 20 10 comite41@franceparkinson.fr
La Giraudière Route de Soing en Sologne 41230 Mur de Sologne	ART FLORAL « les Ateliers de Catherine » Groupe 15 participants max ; fournitures, fleurs, goûter inclus Co-voiturage possible (trajet 1/2h minimum) 29 septembre et 15 décembre	de 14h30 à 16h30	8€/ séance	Isabelle POMMIER 06 63 09 62 67 isabellepommier@gmail.com
Blois Cabinet Psychologue	GROUPE DE PAROLE Objectifs : partager, s'exprimer autour de thèmes liés à la maladie :	le vendredi de 10h 30 à 12h	Gratuit Saison 2020-2021	Chantal LAHOUSTE 06 71 03 93 69 chantal.lahouste@orange.fr

LIEU	ATELIER	JOUR Horaire	Participation	Contacts (référénts)
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 de Frédérica	Le mardi 10h à 12h (1 ^{ère} heure en commun suivie d'une 2 ^{ème} heure pour les plus endurants)	Gratuit Saison 2020-2021	Frédérica BOUCHET 02 54 82 85 65 frederica.bouchet@sfr.fr
Vendôme 37 av Georges Clémenceau	SOPHROLOGIE (2 groupes) (ass° Parenthèse) Les nouveaux inscrits seront dans le groupe 2. > Inscription auprès de Raymonde > prévenir Raymondeen cas d'absence	Le Lundi 10h00 à 11h00 (groupe1) 11h00 à 12h (groupe 2) 2 fois par mois	Gratuit Saison 2020-2021	Raymonde Gilmardais 06 10 39 46 30 02 54 77 37 30
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 2020-2021	Tarif en vigueur sur programme	Valérie BIGOT 06 50 50 08 16 parenthese_asso@yahoo.fr
Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5	Ateliers – Bibliothèque – Jeux de société Animés par des bénévoles > Inscription auprès de Françoise :	Le Mercredi 14h30 à 16h30	Gratuit Saison 2020-2021	Françoise FANEN 02 54 72 89 91 claudette.fanen@orange.fr
Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5	Atelier Informatique (initiation, renforcement, en fonction des demandes) Animé par deux bénévoles > Inscription auprès de Raphaël	Le Mercredi 14h30 à 16h30	Gratuit Saison 2020-2021	Raphaël BARBOSA 02 54 82 87 08 irene.b2@laposte.net
Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5	Détente – Réflexologie palmaire - Olfaction Animée par Mme Bodin (8 personnes maximum) > Inscription auprès de Christiane	Le Mercredi 14h30 à 15h30	Gratuit Saison 2020-2021	Christiane 06 22 39 00 77
Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5	Art floral Animée par Audrey Gatineau (5 à 10 participants) Matériaux et végétaux fournis > Inscription auprès d'Irène	Le Mercredi 14h30 à 16h30	8 € la séance (règlement à l'inscription)	Irène BARBOSA 02 54 82 87 08 irene.b2@laposte.net

LIEU	ATELIER	JOUR Horaire	Participation	Contacts (référénts)
Romorantin Centre Administratif salleA-	GYM DOUCE PARKINSON Animée par Elisabeth LAGARDE <i>Objectifs</i> : Stimulation des facteurs moteurs de l'équilibre et de la coordination Calendrier ;	Le lundi 10h45 à 11h 45	Gratuit Saison 2018-2019	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19
Romorantin Résidence Domitys	DANSE EN LIGNE Animée par l'ass° Sourires de Bal	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 Séances collectives dans la piscine de la résidence, > Préinscription auprès de LM Tichit > <u>Se réinscrire ensuite au plus tard 72h avant chaque séance</u> _Contact : 02 54 83 12 00 romorantin@domitys.fr	Le Mardi matin	Acheter une Carte Domitys 80€ (40% remboursés / FP41, 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 inscrit° 8 jours avt)
Mur en Sologne La Giraudière	ART FLORAL « les Ateliers de Catherine » Groupe 15 participants max ; fournitures, fleurs, goûter inclus : 23 septembre et 16 décembre	Le mercredi 14 h- 16 h	8€/ séance	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08