Mai 2024

A.G.P.L.
4 rue Etienne Mimard, 42000 Saint Etienne
04.77.74.19.56 / 07.82.51.35.13
parkinsoniens42@gmail.com www.parkinsoniens42.com

**“Le 1er Mai c'est pas gai, je trime, a dit le muguet,
dix fois plus que d'habitude, regrettable servitude.
Muguet, sois pas chicaneur, car tu donnes du bonheur
pas cher à tout un chacun. Brin d'muguet, tu es quelqu'un”**

“Discours des fleurs” Georges Brassens

6 > 12 mai

Mardi 7 : 16h **Sophrologie**. Vous êtes tenté ? Appellez Michèle
Jeudi 9 : 14h **Activités ludiques.** Suivies de l’**Activité Physique Adaptée** jusqu’à 17h30
Vendredi 10 : 9h30 **Chant** jusqu’à 11h30
16h/17h **Yoga** avec Ludivine
Samedi 11 : **Groupe de parole** mensuel pour les malades.

13 > 19 mai

Lundi 13 : 18h30 **Groupe d’échange**
Intervention de la société **DIAMPARK** et présentation de l’application **DIGIPARK**
Mardi 14 : 16 h **Sophrologie**
Jeudi 16 : 14h **Activités ludiques.** Suivies de **l’Activité Physique Adaptée** jusqu’à 17h30
Vendredi 17 : 9h30 **Chant** jusqu’à 11h30

20 > 26 mai

Mardi 21 : 16 h **Sophrologie**
Jeudi 23 : 14h **Activités ludiques**. Suivies de l’**Activité Physique Adaptée** jusqu’à 17h30
Vendredi 24 : 9h30 **Chant** jusqu’à 11h30
12h : **Repas** mensuel
16h/17h **Yoga** avec Ludivine

27 mai > 2 juin

Lundi 27 : 18h30 **Groupe d’échange**
Mardi 28 : 16 h **Sophrologie**
Jeudi 30 : 14h **Activités ludiques**. Suivies de l’**Activité Physique Adaptée** jusqu’à 17h30
Vendredi 31 : 9h30 **Chant** jusqu’à 11h30

Des nouvelles de notre marcheuse…

Retrouvez **Isabelle** sur **Radio Ondaine,** tous les **vendredis matins,** pour nous parler de son périple sur les **Chemins de Compostelles.**
L’émission est diffusée vers **11h15** sur **90.9 FM**

SÉANCE BIEN-ÊTRE

Anxieux ? Stressé ? Mal dans sa peau ?
Je vous propose de découvrir ou redécouvrir les pratiques de **Sophie KIAR**.
Sophie est diplômée en ***réflexologie***.
Elle pratique également l'***EFT***, technique de libération émotionnelle.
Ces prises en charge s'appuient aussi sur la connaissance et la prescription individualisée de ***Fleurs de Bach.***
Vous pouvez consulter les documents joints à ce mail ou vous rendre sur son site pour en savoir plus :
www.sophiekhiar.com
Sophie sera présente le **samedi 4 mai 2024** au local de l'AGPL pour vous faire découvrir ou redécouvrir les bienfaits de ses pratiques.

Le tarif de la séance de Réflexologie plantaire, d'EFT ou de Fleurs de Bach est de :
45€ pour une durée de 1h / 65€ pour une durée de 1h30 puis 55€ pour le ou les rendez-vous suivants.
Cependant, pour l'AGPL, Sophie applique un tarif réduit :
40€ pour une séance de 1h / 55€ pour une séance de 1h30
Une tenue confortable et assez ample au niveau des jambes est préconisée pour la réflexologie.
Avant ou après une séance, ne pas programmer de rdv d'ostéopathie ou d'acupuncture pendant 3 jours, voire une semaine. La phlébite récente est contre-indiquée en réflexologie.
Pour prendre rendez-vous,
vous pouvez m'appeler au **06-77-88-31-57**
ou contacter Sophie KHIAR au **06 63 93 66 65**
Une autre date sera programmée, n'hésitez pas !
Bonne séance à vous !
Isabelle CHEUCLE

CHANT

La chorale a lieu tous les **vendredis**
de **9h30** à **11h30** au local de l'AGPL
Un moment fort de l'association
qui réunit malades et aidants
sous la direction d' **Anne-Laure**,
cheffe de choeur
et sur un air de convivialité et de bienveillance !
L'activité **CHANT** vous attend !

TÉMOIGNAGE

"La chorale...
du chant évidemment, mais pas seulement.
La chorale, c'est beaucoup plus que du chant !

Depuis quelques années, **Gérard** participe chaque vendredi matin à l'activité chorale de l'AGPL

Il explique : *"Avec la maladie de ma femme, je pensais sans cesse, de jour comme de nuit...*
En m'inscrivant à la chorale, j'ai trouvé un espace où je peux souffler, me distraire.
Je me concentre sur le chant, j'oublie les soucis. C'est mon moment à moi, je me détends.
En plus, tout le monde est gentil, bienveillant, je suis à l'aise.
L'activité se déroule dans la bonne humeur, c'est un bon moment, chants et rires se mélangent.
C'est important pour moi la chorale du vendredi, d'ailleurs, je suis rarement absent !"

GROUPE DE PAROLE POUR LES MALADES

Depuis Novembre 2023, un groupe de paroles composé d'une dizaine de malades se réunit un samedi par mois dans les locaux.
Gisèle BARRIOL formée à la gestion de groupe assure l'animation de ces séances.

Mais, c'est quoi un groupe de paroles ?
Un espace pour exprimer ses émotions, ses ressentis, ses questionnements, ce que nous n'osons pas dire à nos proches au risque de les effrayer, de les inquiéter ;
Des échanges pour parler de nos douleurs, de notre gêne face aux regards des autres, de notre place de malade dans cette société ;
Du temps pour nous, entre malades, pour être écouté, écouter l'autre, dire notre ras-le-bol de cette maladie, le manque d'énergie parfois.
L'animatrice assure la prise de paroles de chacun et le respect des participants *(pas de jugement, pas de moquerie)* ainsi que la confidentialité *(ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe)*.
Tarif : 30 € par trimestre soit 10 € par séance et par personne.

Quel que soit notre âge et l'avancée de la pathologie, la maladie de Parkinson nous amène à vivre des situations difficiles ; elle bouleverse notre quotidien, notre perception de la vie et de l'avenir.
Ne restons pas seuls ! Un groupe de paroles peut apporter beaucoup à chacun d'entre nous et tous ensemble nous pouvons apporter beaucoup aux autres.

Pour s'inscrire, contactez **Sylvie** : 06 37 03 85 76

ÉVÈNEMENTS À RETENIR

7 juin 2024 *: **Assemblée Générale** à 15h au local de l'association.*
8 juin 2024 *: Concert **ONDE'N'GOSPEL***
Du 24 au 29 juin 2024 *: SÉJOUR A **COLLONGES**.*
Renseignements auprès de Daniel : 06.18.32.01.52.
20 juillet 2024 *: **Pique nique** de l'été.*
Le lieu sera communiqué ultérieurement.

N° INDISPENSABLES

GROUPE D'ÉCHANGE LUNDI PATRICK 06.26.62.23.43
SOPHROLOGIE ET CHANT MICHELE 06.83.07.75.79
INFORMATIQUE ISABELLE 06.08.10.54.51
CINÉMA JOSEPH 07.50.60.17.76
YOGA FRANCK 07.49.82.10.51
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE CLAUDE 06.43.80.78.49
REPAS CLAUDE 06.43.80.78.49
YVETTE 06.45.09.67.10
GROUPE DE PAROLE SAMEDI SYLVIE 06.37.03.85.76