



REPAS DE NOËL

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre **repas de Noël**, dans un restaurant différent, facilement accessible à tous, y compris aux fauteuils avec un très grand parking pour se garer.

Toilettes également accessibles aux fauteuils.
Une vaste salle nous est réservée où nous sommes indépendants et pouvons donner libre cours à notre joie d'être réunis.

Vous pouvez même venir en bus **STAS ligne 10**

Vendredi 6 DÉCEMBRE 2024
Restaurant LA SAUVAGÈRE
rue SALVADOR ALLENDE
PÔLE DE LA VIANDE
42350 LA TALAUDIERE

Heure du rendez-vous au restaurant : **12h15**

Prix de la journée : **45 €** tout compris : repas avec apéritif, vin et café ainsi que l'animation par **Jérôme VILLENEUVE**

Vous pouvez même venir avec vos amis au même prix que vous.

Votre réponse est attendue avant le 15 novembre au plus tard.

Le bulletin d'inscription ci-joint est à renvoyer à l'AGPL accompagné de votre règlement.

LES MUTUELLES SOUTIENNENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les études l'affirment... votre neurologue le confirme...

l'**activité physique** est essentielle dans la prise en charge de la maladie de Parkinson !

Donc sans d'hésiter... **bougez, marchez, dansez, inscrivez-vous à une activité !!!**

Désormais, une grande majorité des Mutuelles prennent en charge les frais d'inscription et le coût des séances si vous êtes reconnu(e) à 100 % !

Donc plus aucune raison....

Votre mutuelle, vous devez appeler...

Aux séances, vous vous inscrivez...

Vos baskets, vous chaussez et... foncez !!!!



PROGRAMME SÉNIORS À ANDRÉZIEUX

LOISIRS SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS SAISON 2024-2025

Démarrage de la saison : lundi 16 septembre 2024

Pas de séance pendant les vacances scolaires.
La salle Balouzet se situe à côté de la salle Martouret (parc de la Mairie)



—MARCHE

Possibilité de participer aux 4 marches planifiées par les habitants. Prévoir une tenue adaptée (bonnes chaussures de marche + 1 bouteille d'eau + des bâtons selon la marche proposée).

Lundi
13 h 45 - 17 h : entre 8 et 10 km

Mardi
13 h 45 - 17 h : entre 10 et 12 km
14 h - 17 h : moins de 5 km

Jeudi
8 h 45 - 12 h : 12 km et plus

Réunion de préparation des marches :
vendredi 06 septembre, 14 h 30 à Casa.

Démarrage : lundi 16 septembre.

Prévoir une participation pour le covoiturage de 2,5 €.

—QI-GONG

Cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.

Intervenante : Claire-Lise Chaffraix

1^{er} mardi du mois
10 h 15 - 11 h / 11 h - 11 h 45

Parc de Casa ou salle Balouzet (hiver)

Démarrage : mardi 5 novembre.

Rattrapage du cours d'octobre le mardi 19 novembre

—DANSE DE SALON ET ROCK

Vous souhaitez rester en forme, être tonique, muscler et galber votre corps, améliorer votre mémoire, préserver votre santé, vous faire du bien tout en douceur ? Tout cela est possible grâce à la danse ! Intervenante : Joëlle Fourneyron

Vendredi
14 h 30 - 15 h 30 : débutants
15 h 30 - 16 h 30 : confirmés

Salle Balouzet

Démarrage : vendredi 20 septembre.

—YOGA

La pratique régulière du yoga permet une rééducation posturale, un regain de vitalité, une amélioration de la concentration, de la mémorisation et de la vigilance. Prévoir une tenue confortable, une grande serviette et des chaussettes.

Intervenante : Sophie Munoz

Lundi - 8 h 45 - 9 h 45 / 9 h 50 - 10 h 50 / 11 h - 12 h
Jeudi - 8 h 45 - 9 h 45 / 9 h 50 - 10 h 50
Salle Balouzet

Tarif : 100 € pour 30 séances

Démarrage : lundi 16 et jeudi 19 septembre.

—YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise permet aux personnes en perte de mobilité de pratiquer cette activité. Prévoir une tenue confortable. Intervenante : Sophie Munoz

Lundi - 13 h 30 - 14 h 30 / **Jeudi** - 11 h - 12 h
Salle Balouzet

Tarif : 22 € pour 30 séances*

Démarrage : lundi 16 et jeudi 19 septembre.

NOUVEAU

—GYM SUR CHAISE

La gym sur chaise rassemble les personnes valides ou en fauteuil pour découvrir des exercices qui permettent une conservation de l'autonomie la plus longue possible. De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chacun lors de séances ludiques et attrayantes. Intervenante : Laura Devidal (Siel bleu)

Mardi - 9 h - 10 h - Salle Balouzet

Tarif : 22 € pour 30 séances*

Démarrage : mardi 17 septembre.



—SOPHROLOGIE

Méthode pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi. Utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

Intervenant : Frédéric Dugat

Mercredi - 9 h 30 - 10 h 30 / 10 h 45 - 11 h 45
Salle Balouzet

Tarif : 45 € pour 10 séances par trimestre.

Démarrage : mercredi 18 septembre

—RUMBA FLAMENCA

La rumba flamenca est un style musical du répertoire flamenco. Dans ce cours, l'attention sera portée sur l'apprentissage de techniques corporelles et la gestuelle liée à ce style joyeux et sensuel. Musique festive et libre. La rumba flamenca se prête aussi beaucoup à l'improvisation.

Intervenante : Sophie Munoz

Jeudi - 13 h 30 - 14 h 30
Salle Balouzet

Tarif : 100 € pour 30 séances.

Démarrage : jeudi 19 septembre

—PILATES

Cette méthode permet d'améliorer la posture par un excellent travail de renforcement des muscles profonds. Elle est adaptée à tout le monde : hommes et femmes de tous âges, sédentaires comme sportifs, souffrant ou non de problèmes articulaires. Le Pilates peut compléter une autre activité sportive ou être un excellent complément de rééducation ou il peut simplement suffire à entretenir une jolie silhouette.

Intervenant : Fabrice Baldi

Vendredi - 8 h 25 - 9 h 25 : débutants
9 h 30 - 10 h 30 / 10 h 35 - 11 h 35 : intermédiaires
Salle Balouzet

Tarif : 100 € pour 30 séances

Démarrage : vendredi 20 septembre

Tarif : 22 € pour 1 ou 2 activités sur cette page.

* Activités financées en partie par la Conférence des financeurs.

VISIOCONFÉRENCE

WEBINAIRE AXA « LES AIDANTS »

Mardi 15 octobre 2024, la compagnie d'assurance AXA proposait aux adhérents de l'AGPL une visioconférence autour de **l'Aidance**.

Certains d'entre vous ont assisté à cette présentation en présentiel au local et d'autres depuis leur domicile, avec le choix de l'horaire, 14h ou 19h.

Après quelques données chiffrées, un témoignage nous a permis de mesurer l'étendue de l'implication des Aidants. Ces derniers sont sur tous les fronts... 24h sur 24...

Fatigue, épuisement, isolement... sont fréquemment évoqués par les Aidants.

Ce webinaire a permis également de balayer les possibles solutions pour soutenir et soulager l'Aidant ainsi que les démarches à mener pour leur mise en place.

Un regret commun à tous les participants... la promotion implicite du contrat allocation dépendance par AXA...

D'un intérêt quelque peu limité, ce webinaire fut un moment de partage entre les adhérents Aidants. Temps d'échanges qui (*si besoin était*) confirme les besoins et les attentes des Aidants...

YOGA

En raison des **jours fériés**, voici les dates des cours de yoga du mois de novembre, auxquels vous pouvez vous inscrire à tous moments :

- **8 novembre** à 16h
- **29 novembre** à 16h

PERMANENCES BUREAU

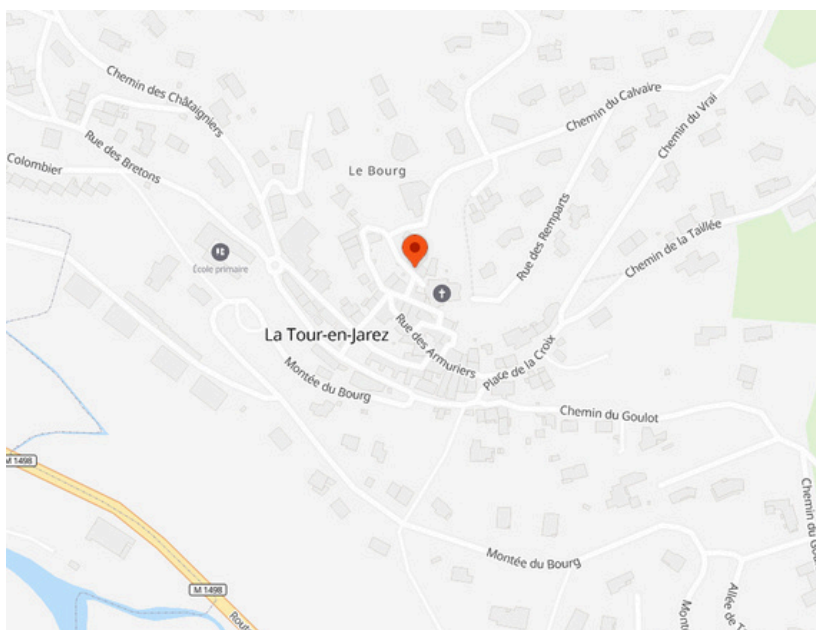
La **permanence bureau** ne sera pas assurée le **lundi 4 novembre** et le **jeudi 7 novembre**.

MARCHE NATURE (*rappel*)

Sortons prendre l'air et profitons de la nature qui nous entoure, tout en marchant à plusieurs sur un rythme adapté à chacun.

Le prochain rendez-vous proposé est le **vendredi 8 novembre** de 14h à 15h30, pour une balade de niveau facile : **le Plat de l'Orme à la Tour en Jarez**.
Accessible par la **STAS**

RDV 13h50 place de l'église,
La Tour en Jarez.
A vos baskets !



ACTIVITÉS COGNITIVES

Voici quelques idées d'**ACTIVITÉS** et de **JEUX** qui vont stimuler nos neurones.

Ce sont des outils ludiques pour jouer avec nos amis, notre famille, nos professionnels de santé et tous les autres...

Liste non exhaustive :

Echecs, Dames, Sudoku, Scrabble, Mots croisés, Mots fléchés, Lecture, Écriture, etc....

Skipbo, Uno, Skyjo, Qwixx, Cinq rois, Jeux de raquettes, Rush Hour, Suspend...



ATELIER D'ÉCRITURE

Nous vous proposons une nouvelle activité :

Atelier d'écriture par visioconférence.

Rien de plus simple pour y participer.

Vous recevrez un lien, comme pour le groupe d'échange du lundi.

Il vous suffira alors de cliquer dessus.

Le premier rendez vous est fixé au **jeudi 7 novembre à 19h.**

Le principe est simple :

Françoise Vincent, habituée à animer des ateliers d'écriture, nous proposera une phrase à insérer dans un texte. Pour cette première séance, après vingt minutes d'écriture, chacun lira sa production.

Aucun niveau requis pour participer, ce n'est ni de la rédaction, ni un contrôle d'orthographe, pas de ramassage de copie, pas de jugement non plus sur les quelques lignes produites par les participants.

Je suis sûr que l'on va être agréablement surpris, de la créativité de chacun.

De plus c'est gratuit, sans engagement. Si ce premier atelier est positif nous renouvelerons l'expérience, sinon nous l'arrêterons.

N'hésitez pas à me joindre si vous voulez des précisions

Patrick Vincent / 06 26 62 23 43

N° TÉLÉPHONES INDISPENSABLES

- 
- > GROUPE D'ÉCHANGE LUNDI
 - > INFORMATIQUE
 - > YOGA
 - > ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET REPAS
 - > SOPHROLOGIE ET CHANT
 - > CINÉMA
 - > GROUPE DE PAROLE SAMEDI-MERCREDI



PATRICK / 06.26.62.23.43
ISABELLE / 06.08.10.54.51
PHILIPPE / 06.42.76.71.84
CLAUDE / 06.43.80.78.49
YVETTE / 06.45.09.67.10
MICHÈLE / 06.83.07.75.79
JOSEPH / 07.50.60.17.76
SYLVIE / 06.37.03.85.76

EXERCICES DE MÉMOIRE ET DE CONCENTRATIONS

Quelques pistes pour des **exercices de mémoire et de concentration** proposés par
Laura MACEDO et Myriam FERRER / Neuropsychologues à la Clinique le Haut Lignon

Sur ordinateur : **sites internet**

- * Site TV5 monde, rubrique « entraînement cérébral »
- * Neurostim (*inscription obligatoire*)
- * Cognifit (*inscription obligatoire*)
- * Fr.IBraining.com
- * Jeuxdecartes.net
- * Memozor.com (*mettre en français en haut à droite*)
- * Jeux.fr (*recherche concentration*)
- * Jeuxdememoire.net (*aller dans memory et autres jeux*)



Sur tablette/téléphone : **applications sur Apple Store et Android**

- * 4 images 1 mot
- * Lumosity
- * 94%
- * Scrabble
- * BrainWars
- * Neuronation
- * 94°
- * AnagrApp (*jeu de mots*)
- * Peak
- * Jeux de mémoire (*memory*)

Applications sur l'**Apple Store** uniquement

- * Jeu cérébral : jeux d'attention
- * Jeux d'esprit – cérébral
- * 94 secondes
- * Entraînement cérébral lite
- * Test de mémoire et d'attention



Applications sur **Android** uniquement

- * Jeux pour mémoire
- * Jeux de mémoire cérébrale pour adultes
- * Exercice mental et formation
- * Entraîne ton cerveau



Vous pouvez utiliser n'importe quelle application de jeux (*mots croisés, mots mêlés, sudoku, casse-têtes...*) l'important est que cela vous plaise et que vous n'y passiez pas trop de temps. Certaines extensions peuvent être payantes mais le contenu gratuit est amplement suffisant. Il est également important de maintenir d'autres activités et de les varier (*au domicile, à l'extérieur, sportives, sociales...*) et de garder une bonne hygiène de vie.



ASSOCIATION DES PARKINSONIENS DE LA LOIRE

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre repas de Noël, dans un restaurant différent, facilement accessible à tous, y compris aux fauteuils et un très grand parking pour se garer. Toilettes également accessibles aux fauteuils. Une vaste salle nous est réservée où nous sommes indépendants et pouvons donner libre cours à notre joie d'être réunis.

Vous pouvez même venir en bus STAS ligne 10 ou 14

Date : **Vendredi 6 DECEMBRE 2024**

Lieu : LA SAUVAGÈRE

rue SALVADOR ALLENDE, PÔLE DE LA VIANDE

42350 LA TALAUDIERE

Heure du rendez-vous au restaurant : 12h15



Prix de la journée : 45 euros tout compris : repas avec apéritif, vin et café ainsi que l'animation par Jérôme VILLENEUVE. Vous pouvez même venir avec vos amis au même prix que vous.

Réponse attendue au plus tard le 15 novembre 2024

INSCRIPTION POUR LE REPAS DU VENDREDI 6 DECEMBRE 2024

Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Nombre de personnes à inscrire :

Je joins un chèque de 45 euros x..... personne (s) soit euros

Signature :

Pour que votre inscription soit enregistrée nous vous demandons de bien vouloir joindre un chèque de la somme totale.

**Si vous avez besoin de covoiturage, merci de nous le faire savoir.
Nb de personnes : _____**

Nous avons besoin de votre avis et vous demandons de bien vouloir répondre à la question ci-dessous par une croix dans la case choisie.

Nous avons programmé un repas mensuel le novembre 22 novembre 2024 et nous nous demandons si c'est judicieux étant donné la date rapprochée du 6 décembre 2024.

oui

☐

non

☐