



semaine du 1 au 7 Juillet

Samedi 6 Groupe de parole mensuel pour les malades

semaine du 15 au 21 Juillet

Samedi 20 Pique-nique de l'été / voir infos en dernière page

Et pour la rentrée...

Jeudi **12** septembre

Reprise de la **GYM + INFORMATIQUE**

Vendredi **13** septembre

Reprise de la **CHORALE** et du **YOGA**

Mardi **10** septembre

Reprise de la **SOPHROLOGIE**

Vendredi **20** septembre

REPAS à la Croix de Montvieux / Réponse avant le **9 septembre**

Samedi **7** et Dimanche **8** septembre

FORUM DES ASSOCIATIONS

Le local de l'AGPL est fermé tout le mois d'août

Ouverture le lundi **9 septembre**

Bonnes vacances !



HAPPY END !

Après une marche de plus de **900 kms** pour rejoindre **Saint Jacques de Compostelle**, **Isabelle** est rentrée depuis le 11 juin.

Au total, ce n'est pas moins de **1800 kms** parcourus depuis son premier départ en avril 2023.

"Quelles émotions quand je suis arrivée devant la grande cathédrale de St Jacques !!! "

"Tout se mélangeait : la fierté d'être arrivée, la joie d'avoir tenu mon engagement, d'être en forme, et déjà de la nostalgie d'avoir terminé.

Les jours ont passé très vite"

"Que ce soit la partie française ou espagnole, j'ai fait des rencontres fabuleuses. Des chemins de vie très différents les uns des autres mais qui m'ont fait grandir."

"Cette solitude, qu'on appréhende difficilement au départ et qui devient nécessaire au fil des pas"

"Je ne saurai pas dire si c'est la solitude qui donne un certain sens aux rencontres ou si c'est l'inverse. En tous les cas, ce chemin transforme et permet une introspection qui fait du bien."



"À Leon, en Espagne, j'ai rendu visite à un association Parkinson. Je n'ai pas eu la chance de rencontrer des patients. Ce n'était pas le bon jour mais j'ai beaucoup échangé avec la secrétaire. Une asso comme la nôtre avec 160 adhérents environ et les mêmes problématiques. Les mêmes activités en réponse pour tenter de vivre mieux."

"Je me répète, mais du fond du cœur merci de votre soutien. Je vous ai tous emmené avec moi, malades et familles. Et même si en 2023 j'ai été arrêtée par une maudite fissure du col du fémur, je crois qu'on a réussi à démontrer que l'activité physique est bénéfique sur certains symptômes puisque mes dyskinésies ont disparu lors de ce deuxième voyage, mais que cela permet aussi de se sentir mieux dans notre corps qui garde sa tonicité, donc plus facile à bouger.

Lors de mon premier départ, j'ai vu que je pouvais espacer mes prises de dopamine jusqu'à en avoir une en moins dans la journée. Ce qui n'a pas été le cas cette année, certainement dû au fait que la maladie a pris du terrain en un an. "

"Mon bilan en ce qui concerne Parki c'est : continuons à bouger, à avoir du lien social, à ne pas nous prendre au sérieux."

"A très vite au local de l'AGPL"

Le YOGA s'invite CHEZ VOUS !

Depuis plus d'un an, **Ludivine** encadre des séances de Yoga au sein de l'AGPL. Cette activité est proposée une semaine sur deux, les **vendredis de 16h à 17h** dans les locaux de l'association.

Cette pratique est connue pour ses nombreux bénéfices tant sur le mental que sur le physique :

- **amélioration de la concentration et des fonctions cognitives globales**
- **réduction du stress et de l'anxiété, notamment grâce à la respiration**
- **renforcement et assouplissement des muscles, donc amélioration de la posture**
- **amélioration de la souplesse des articulations**

Vous avez compris, le Yoga répond pleinement aux besoins des malades parkinsoniens ! Et bien évidemment, les aidants pourront également en tirer profit !

Malheureusement, compte tenu de la distance géographique, de difficultés pour se déplacer, du manque de disponibilité, certains adhérents ne peuvent pas participer à cette activité.

Aussi, envisageons nous d'organiser des séances à distance.

Vous êtes chez vous et le Yoga s'invite !

Ludivine a déjà préparé et réalisé des vidéos consultables sur You tube.

Chaque séance filmée se déroule en trois parties : **Méditation – Postures – Relaxation**

Avant de mettre en place cette nouvelle formule, nous avons besoin de vous pour être au plus prêt de vos attentes.

Pour se faire, nous vous soumettons un rapide **questionnaire**, joint à cette lettre, à compléter et à nous retourner.

Nous vous remercions par avance de vos retours.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés au plus vite !

Bel été à vous toutes et tous !

Ludivine et Isabelle





CERA INCOME

Spécialisés dans les vacances adaptées aux personnes de moyenne et faible autonomie, nous souhaitons vous permettre de passer des séjours de vacances en milieu ouvert comme tout à chacun, en milieu hôtelier, transport inclus. Nous privilégions des hébergements de qualité, en pension complète. Tous ces hébergements sont accessibles, et ont été visités et validés par nos soins. Nous proposons également des séjours « à la carte » individuels organisés spécialement pour vous.



À retrouver sur :
<https://www.cera-income.com/>



TOOLIB

Toolib est la plateforme de réservation de logements adaptés, pour vos vacances tout au long de l'année !

Découvrez des centaines d'hébergements adaptés partout en France, validés par des ergothérapeutes. Toutes les adaptations des logements sont indiquées et photographiées : pas de mauvaises surprises pour vous ! À noter : la livraison de matériel à venir très prochainement sur notre plateforme !

À retrouver sur : <https://www.toolib.fr//>

Samedi 20 Juillet Pique-nique de l'été / INFOS

À partir de **12h** jusqu'à **17h** environ

Accès au site : Sortir de la voie rapide à **Andrézieux-Bouthéon/Bonson**, prendre le chemin à droite avant le **Pont de la Loire**, longer le restaurant "les Voiles" puis aller tout au fond du chemin. Le parking est sur la droite

Prévoir **repas de midi, boissons, chaises pliantes, boules de pétanque, quilles, jeux d'extérieur...**

N° TÉLÉPHONES INDISPENSABLES

GRUPE D'ÉCHANGE LUNDI
SOPHROLOGIE ET CHANT
INFORMATIQUE
CINÉMA
YOGA
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
REPAS

GRUPE DE PAROLE SAMEDI

PATRICK 06.26.62.23.43
MICHELE 06.83.07.75.79
ISABELLE 06.08.10.54.51
JOSEPH 07.50.60.17.76
FRANCK 07.49.82.10.51
CLAUDE 06.43.80.78.49
CLAUDE 06 43 80 78 49
YVETTE 06.45.09.67.10
SYLVIE 06.37.0385.76