

ACTIVITÉS 1^{er} trimestre 2025

ACTIVITÉS	HORAIRES	RÉFÉRENTS	dates			COÛT
			JANVIER	FÉVRIER	MARS	
LUNDI						
PERMANENCE BUREAU		Isabelle Genevrier	SUR RENDEZ-VOUS	SUR RENDEZ-VOUS	SUR RENDEZ-VOUS	
GRUPE D'ÉCHANGE	18h30/20h	Patrick Vincent	13/01 - 27/01	10/02 - 24/02	10/03 - 24/03	
MARDI						
SOPHROLOGIE	16h/17h	Michèle Merlat	7/01 - 21/01	4/02 - 18/02	4/03 - 18/03	30€/trim
MERCREDI						
GRUPE DE PAROLE	10h/11h30	Sylvie Denisot	8/01	5/02	12/03	
JEUDI						
ACTIVITÉS LUDIQUES	14h/ 15h30	Yvette Jacglin Claude Magand Gérard Pajon	9/01 - 16/01 23/01 - 30/01	6/02 - 13/02 20/02 - 27/02	6/03 - 13/03 20/03 - 27/03	
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	15h30/ 17h	Yvette Jacglin Claude Magand Gérard Pajon	9/01 - 16/01 23/01 - 30/01	6/02 - 13/02 20/02 - 27/02	6/03 - 13/03 20/03 - 27/03	30€/trim
VENREDI						
CHANT	9h30/ 11h30	Daniel Dal Col	10/01 - 17/01 24/01 - 31/01	7/02 - 14/02 21/02 - 28/02	7/03 - 14/03 21/03 - 28/03	30€/trim
YOGA	16h/17h	Françoise Cambi Philippe Bonjour	17/01 - 31/01	14/02 - 28/02	14/03 - 28/03	30€/trim
REPAS MENSUEL	12h	Yvette Jacglin Claude Magand Gérard Pajon	24/01	21/02	21/03	16€
SAMEDI						
GRUPE DE PAROLE	10h/11h30	Sylvie Denisot	11/01	8/02	15/03	30€/trim

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS, IL EST IMPÉRATIF D'ÊTRE ADHÉRENT À L'AGPL

LES ACTIVITÉS PAYANTES SONT À RÉGLER EN TOUT DÉBUT DE TRIMESTRE



LA GAZETTE DE L'AGPL

N°1

Le Conseil d'administration de l'A.G.P.L vous présente ses meilleurs voeux pour 2025

ATELIER CUISINE

- le lundi 13 janvier, venez pâtisser pour les rois à 14h ;
- le lundi 3 février, pour la chandeleur, des crêpes maison salées et sucrées, à partir de midi.

Chères adhérentes, chers adhérents,

Votre Conseil d'Administration a créé la "Gazette de l'AGPL" pour vous informer trimestriellement :

- du planning de vos activités du trimestre à venir ;
- des temps forts à venir ;
- d'idées d'exercices simples à réaliser pour rester en forme ;
- d'une rubrique dédiée à vos talents artistiques : à vos photos, crayons, craies, couleurs...

En ce mois de décembre, c'est aussi l'occasion de vous dire à nouveau que toutes les compétences sont les bienvenues et que, si le coeur vous en dit, vous pouvez rejoindre notre équipe de bénévoles.

En janvier, pensez à renouveler votre adhésion pour 2025. Rappelons que l'adhésion est indispensable à la vie et au fonctionnement de l'association. Le montant de la cotisation reste inchangé.

LA DATE À RETENIR CE TRIMESTRE

Dimanche 9 février 2025

NOTRE GRAND LOTO

Cette année, notre grand loto aura lieu :

Salle JACQUES BREL- Espace Christian Brail - à TERRENOIRE

Les règles du jeu changent un peu pour nous rapprocher de celles de nos parents.

- Trois parties sans ordinateur
- Un gros lot voyage d'une valeur de 1 000€
- Un vol en montgolfière pour 2 personnes
- Bons d'achat, autres lots.

Comme chaque année, nous espérons vous voir nombreux et nombreuses.

INFORMATION : Mr Michel Chabanon au 06.50.67.20.06

Assouplissement de la nuque

Les mouvements doivent être lents - 3 à 4 mouvements quotidiens assis ou debout



De haut en bas

De gauche à droite

L'oreille cherche à toucher l'épaule

La main sur l'oreille fait une légère pression

Les épaules s'ouvrent et se replient

AGPL- 4 RUE ÉTIENNE MIMARD - 42000 SAINT-ÉTIENNE
04 77 74 19 56

parkinsoniens42@gmail.com - www.parkinsoniens42.com

1^{er} trimestre 2025



NOTRE STAND = NOTRE VITRINE

Nous avons enfin le matériel nécessaire pour être visible lors de nos forums grâce à Blandine JACGLIN qui nous a offert un beau roll-up.

Notre participation au forum de Saint Etienne les 7 et 8 septembre derniers a été riche en rencontres et vous devriez nous retrouver sur d'autres manifestations

NOS RENDEZ-VOUS AVEC LES ÉLÈVES SOIGNANTS

Cette année 2024 a été riche d'échange avec les élèves soignants que ce soient les médecins, les ostéopathes, les infirmiers, les kinésithérapeutes. Ces derniers nous ont d'ailleurs offert un beau final avec une séance tout en chansons, danses et activité physique. Grand merci à eux.

En 2025, nous continuerons notre partenariat avec l'école des kinés et les recevrons :

- le 29 janvier 2025
- le 19 février 2025
- le 12 mars 2025
- le 26 mars 2025

N'hésitez pas à vous inscrire par mail (ou directement au secrétariat) pour participer à ces rencontres. Ils ont besoin de nous et nous avons besoin d'eux comme dirait notre ami Patrick.

RENDEZ-VOUS NATURE : vendredi 31 janvier 2025

Pour une balade de Rochetaillée jusqu'au barrage du Gouffre d'Enfer.

Accessible par la STAS.

RDV 13h50 parking derrière le château,
14h départ de la balade, durée 1h30

Comme chaque année,
nous fêterons les rois
lors du repas mensuel
du 24 janvier 2025

10 Bonnes Raisons

DE VOUS METTRE AU YOGA

- Réduction du stress
- Qualité de sommeil
- Amélioration de la souplesse
- Renforcement musculaire
- Équilibre émotionnel
- Meilleure posture
- Amélioration de la respiration
- Réduction des douleurs
- Amélioration de la concentration
- Connexion corps-esprit

Formée à la pratique du Hatha-Raja Vinyasa Krama Yoga,
Ludvine vous propose des séances en

visio conférence
les mardis de 19h30 à 20h15
Première séance :
mardi 7 janvier 2025

Tarif : 30€ par trimestre

... parce que l'Activité Physique est essentielle
dans la prise en charge de la maladie de Parkinson

S'inscrire par mail à l'AGPL (ou directement au local). Le cours du 7 janvier 2025 sera un cours d'essai gratuit. Un mail sera transmis le jour même pour se connecter. Paiement en début de trimestre par chèque ou espèces. Les cours de yoga du vendredi au local restent aux mêmes dates.

JOURNÉE MONDIALE CONTRE PARKINSON

On peut d'ores et déjà vous dire que pour la journée mondiale contre Parkinson, nous serons à nouveau parmi l'équipe des Pavillons d'Aymar à St Romain la Motte. Nous vous tiendrons informés de la date exacte d'avril 2025.

NOËL A L'AGPL

Une dédicace bien méritée à nos organisatrices de choc pour le repas de Noël. Ce fut une réussite. Une chorale toujours pleine d'entrain et de bonne humeur sous la direction d'Anne-Laure Pelletier. Réussir à canaliser l'énergie de cette belle troupe n'est certainement pas une mince affaire !!! hip hip hip pour elle.

Des applaudissements pour Jérôme et sa fidèle implication.

Cette année, nous inaugurons un nouveau lieu : La Sauvagère à La Talaudière. Quelle belle idée !!!!! 10/10 sur notre échelle d'exigence. Nous avons même pris une option pour l'année prochaine. Mais chut !!!!! on va laisser les absents se languir de connaître cette ambiance de folie.



DEPUIS SEPTEMBRE 2024, NOUS AVONS EU LE PLAISIR D'ACCUEILLIR

Jean-Paul B.	Mireille P.
Annick B.	Jean-Louis D.
Florence V.	Sylviane D.
Alain F.	Jean-Denis A.
Danielle P.	Clotilde A.
Jacques R.	Michel B.

PARKINSONIENS MAIS PAS ZINZINS

ESPOIRS

Ce n'est un secret pour personne
Je souffre de la maladie de Parkinson
Maintenant, c'est avec elle que je vis
Que je partage mes jours, mes nuits
La voix de sa conscience l'encourage, elle avance
Contre vents et marées vers la dépendance
On n'en finit pas de me demander ce qui se passe
Il faudra bien un jour la regarder en face
J'observe mon vieillissement, ma résistance
Mais fini de tourner en rond
J'ai décidé de lui dire « NON » !
Car la perte de conscience pointe à l'horizon
Alors, sans attendre je refuse la fatalité
C'est un bonheur inespéré
Et dans un concours de circonstances
Les médecins me proposent une nouvelle
thérapeutique
Le soleil brille et avec beaucoup d'espérance
Je leur offre ma peau pour qu'ils la pique
Ensemble, nous allons gagner le combat
J'accepte les soins et leurs aléas
Désormais le ciel est bleu, il inonde la terre
Je vis le présent, tentant d'oublier hier

Le 11 novembre 2016 - Yvonne Maisse



NOUS SOUHAITONS UN BON ANNIVERSAIRE À

FÉVRIER 2025

JANVIER 2025

Yolande D.
Monique F.
Marguerite G.
Yves J.
Fathia M.
Christine T.
Thérèse U.
Pierre U.
Louissette R.
Jean-Louis D.

Josette B.
Christiane B.
Nicole L.
Yvonne M.
Chantal F.
France M.
Yves M.
Olivier T.
Sylviane D.
Jean-Denis A.
Mauricette P.
Marc T.
Danielle H.

MARS 2025

Eliane B.
Louis B.
Joseph C.
Isabelle D.