



LA GAZETTE DE L'AGPL

N°2

Chères adhérentes, chers adhérents,

Déjà trois mois que vous avez reçu votre première gazette et aujourd'hui vous avez en main la seconde. Celle-ci va reprendre quelques événements que vous avez vécu, ou pas, pendant ce premier trimestre. Puis nous vous donnerons quelques renseignements qui pourraient vous intéresser.

Deux infos importantes ce trimestre

Le 23 MAI 2025 à 14H30 ASSEMBLEE GENERALE DE L'AGPL

Les membres du Conseil d'administration vous invitent à l'Assemblée Générale Ordinaire qui se tiendra dans les locaux de l'AGPL au 4 rue Etienne Mimard à Saint Etienne. Nous vous attendons nombreuses et nombreux.

Ce sera l'occasion, pour nous, de vous présenter l'activité de l'association en 2024 et les orientations pour 2025.

Nous en profitons pour lancer un appel à candidatures puisqu'un membre manquera au conseil d'administration.

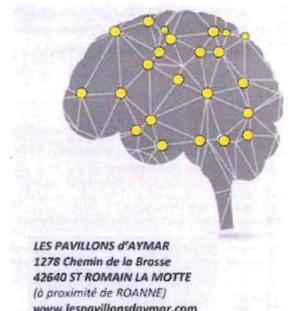
Un petit rappel, et non des moindres, est sur le fait que votre vote lors de l'AGO est conditionné par le paiement de l'adhésion. Un petit clin d'oeil aux retardataires.

LE 10 AVRIL 2025 - JOURNEE MONDIALE PARKINSON

L'AGPL participe à cette manifestation qui a lieu à St Romain la Motte.

Un covoiturage va être organisé.

Si vous êtes intéressés merci de vous inscrire le plus rapidement possible afin que nous puissions nous organiser au 06.08.10.54.51



2ème
trimestre
2025

Jeudi 6 février 2025, l'AGPL est partie à la rencontre ...
du **centre Médical GERMAINE-REVEL** situé à **CHABANIERE (69) ...**

Niché au cœur des vergers, cet établissement privé spécialisé dans les affections du système nerveux tel que la SEP, Parkinson, SLA ... existe depuis 1979.

Le centre dispose de 83 lits avec environ 800 patients en file active. Le délai d'attente pour une consultation est de 4 mois environ. Après orientation du médecin généraliste ou du neurologue, une consultation est organisée puis le dossier du patient est étudié par une commission ;

Trois modes d'hospitalisation sont proposés

- Hospitalisation complète durant 1 mois ;
- Hospitalisation pour une semaine renouvelable ;
- Hospitalisation en hôpital de jour mais uniquement pour les SEP..

Durant le séjour, le malade bénéficie d'une prise en charge globale et pluridisciplinaire individualisée et/ou en groupe.

L'établissement dispose d'un plateau technique avec des salles de kinésithérapie, salles d'Activités Physiques Adaptées, un espace d'ergothérapie (avec notamment une cuisine thérapeutique), une balnéo, un local urodynamique, un lieu réservé à la pratique du yoga

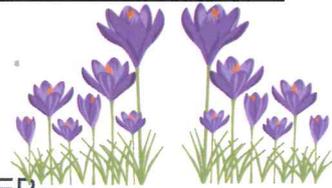
Germaine-Revel est équipé d'un simulateur de conduite et offre la possibilité d'effectuer quelques leçons auprès d'une auto-école conventionnée afin d'évaluer sa conduite.

L'équipe médicale se compose de neurologues, gériatres, infirmiers, aides-soignantes, masseurs-kinésithérapeutes, orthophonistes, ergothérapeutes, psychologues, assistantes sociales, diététiciens, enseignants diplômés APA ...

Le centre propose des séances d'Education Thérapeutique aux malades ainsi que des temps dédiés aux aidants (accueil en journée complète 2 fois par an avec de l'information sur la pathologie, des groupes de paroles ... ou un accompagnement individuel sur le site ou à distance). L'établissement dispose aussi de 5 lits pour un accueil répit avec priorité donnée aux malades SEP.

Germaine-Revel a un projet de création de 20 logements autonomes pour des personnes concernées par des maladies neurologiques et d'une Maison Sport Santé.

L'accueil était chaleureux, les professionnels sympathiques Cette visite sera donc le point de départ d'une collaboration entre l'AGPL et le Centre Médical !



Depuis le début de l'année nous avons accueilli :

KHALID A.

MARIE CLAUDE G.

ANNE MARIE P

JACQUES B.

FRANCOISE J.

JEAN PIERRE P

VINCENT C.

COLETTE P.

ELISABETH M.



PARKINSONIENS

MARCHE MÉDITATIVE

MAIS PAS ZINZINS

Je marche sur le sentier de façon un peu mécanique, inspire sur 4 pas, expire sur 4 pas, que je compte mentalement, c'est ma façon de me concentrer actuellement lors de ma marche méditative. Le déroulé de la jambe gauche est lui aussi mécanique comme mal délié, je ressens dans ce membre comme une tension interne qui s'affirme de plus en plus au fil des jours et je sens une vive émotion monter en moi : LA PEUR !!! Alors mon imaginaire prend le relais. Je me vois comme une feuille d'automne agitée par le vent mais qui reste désespérément accrochée à cette branche nourricière dont la sève s'est subitement figée pour de longs mois. La moindre saute d'humeur du vent et la voilà arrachée, balayée, emportée dans les airs comme un pauvre fétu pour après avoir longuement virevoltée venir enfin se poser au sol sur ses consœurs, ajoutant sa petite touche d'ocre au tapis végétal aux teintes mordorées. Je me dis pourquoi refuser et résister, les lois de la nature sont les plus fortes et la vie reste un mystère, n'est-il pas plus simple de se laisser porter, emporter et de continuer à poursuivre le cycle simplement en essayant de cultiver la joie et de sourire. Me vient alors à l'esprit ce dicton Touareg : « le combat que tu ne peux mener, fais-le avec le sourire » . Alors l'espace d'un instant mais d'un instant seulement je me surprends à sourire

Serge le 2 octobre 2018



LA SEMAINE DU CERVEAU

Événement annuel qui a pour objectif de sensibiliser le public à la recherche sur le cerveau et à l'importance de la santé cérébrale et qui a eu lieu du 10 au 16 mars.

Pendant cette semaine de nombreux événements sont organisés, tels que des conférences, des ateliers, des expositions et des activités interactives. Ces événements sont souvent animés par des chercheurs, des médecins et des professionnels de la santé et abordent différents thèmes allant des maladies neurodégénératives (comme Alzheimer et Parkinson) à la neuroplasticité, en passant par l'impact de l'alimentation et de l'exercice sur la santé cérébrale.

La semaine du cerveau joue un rôle crucial dans la lutte contre la stigmatisation des maladies mentales et encourage les discussions sur la santé mentale ce qui est essentiel pour le bien-être général.

En résumé, la Semaine du Cerveau est une occasion précieuse pour apprendre, échanger et sensibiliser sur les enjeux liés à notre cerveau et à notre santé mentale. C'est un moment pour célébrer les avancées scientifiques et encourager des modes de vie sains pour le cerveau.

Le site de la Fondation pour la Recherche sur le Cerveau nous informe sur la recherche, et nous permet de comprendre le cerveau et ses pathologies. www.frcneurodon.org

ALLO LE 15...



Auparavant, le 15 était dédié aux urgences mais face à la pénurie de médecins et aux délais de consultation, le 15 répond désormais à d'autres demandes.

- **ALLO le 15... Comment est géré mon appel ?**

- **Un premier médecin régulateur** recueille très rapidement le motif de l'appel et les nom, prénom, adresse, numéro de téléphone puis :

- soit oriente l'appel vers **un médecin régulateur urgentiste** qui déclenche l'intervention de l'équipe du SMUR composée d'un médecin et d'une infirmière ou propose l'intervention d'une ambulance pour aller chercher le patient à son domicile et le ramener aux services d'urgence.

Soit oriente vers un second médecin régulateur généraliste. Ce dernier questionne le patient. A partir des éléments recueillis, il cherche le médecin ou la maison médicale la plus proche du domicile.

Dans la Loire : 1 centre d'appel à SAINT ETIENNE et 1 centre d'appel à ROANNE.

En fonction du domicile de l'appelant, orientation vers le CHU Nord, CHU Montbrison, CHU Firminy, Saint Chamond, Roanne, CHPL, Clinique du Parc...

En moyenne, 50 appels par jour - 800 000 appels par an sur Saint Etienne.

Les échanges téléphoniques sont enregistrés en cas de recours.

La notion d'urgence est très subjective. L'appelant attend une réponse, est en souffrance ou traversé par des émotions fortes. Le médecin régulateur a la distance et le recul nécessaire pour proposer une réponse adaptée.

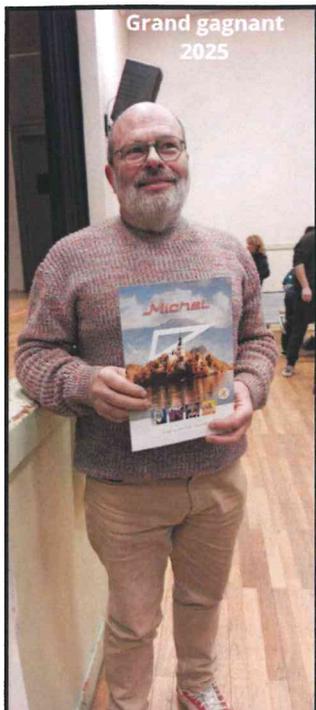
Que diriez vous d'un bon
PIQUE NIQUE par une belle
journée d'été, réservez le
6 juillet 2025



Nous cherchons un lieu sympathique.
Vos idées sont les bienvenue !!!!!



LOTO DU 9 FEVRIER



Le week-end du 9 février aura été chargé en travail, mais aussi en émotions pour les bénévoles de l'association. Ces derniers ont œuvré avec enthousiasme pour offrir une après-midi de détente et de partage aux amateurs de loto.

C'est avec une légère appréhension que nous avons inauguré une nouvelle salle, un nouveau lieu et un nouveau fonctionnement. Nous tenons d'ailleurs à remercier chaleureusement la municipalité de Saint-Étienne pour la mise à disposition gracieuse de la salle Jacques Brel.

Mais c'est surtout avec une grande joie que nous pouvons annoncer que les habitants de Terre Noire ainsi que les adhérents de l'AGPL ont répondu présents pour faire de cette journée un moment exceptionnel.

Exceptionnelle par son ambiance de partage et de bienveillance. Nous devons notamment souligner le geste admirable de cette jeune fille, gagnante ex æquo de deux bouteilles de champagne, qui a immédiatement proposé de partager son lot au lieu de laisser le hasard décider. Mettons aussi en lumière la belle solidarité dont chacun a fait preuve lors du rangement de la salle en fin de journée.

Un immense merci à tous !

APRES-MIDI ORGANISE PAR DES ETUDIANTS DE L'IUT

Les élèves de l'IUT de Saint Etienne ont poussé la porte de l'AGPL en octobre 2024. Ils nous expliquent que, dans le cadre de leur formation, ils doivent trouver une entreprise ou un organisme et participer au montage d'un projet qu'il devront soutenir devant un jury le 14 avril.



Génial!!!! Nous sommes en pleine réflexion sur la mise en place d'un créneau pour de l'activité physique qui nous permettrait d'utiliser les appareils tel que le tapis de marche et les vélos et qui serait encadré par un professionnel.



Nous organisons des réunions de travail avec eux. Le projet sur papier avance bien. Nous espérons débuter début mars ce qui permettrait aux étudiants d'être présent au démarrage et de pouvoir étudier l'impact de l'activité sur les participants.

Malheureusement, la réponse à notre demande de subvention n'arrivera que fin avril. Impossible de débuter sans une subvention !!! !!



Il nous faut vite trouver un plan B sinon nos charmants étudiants n'auront rien à présenter au jury.

Il est décidé d'organiser une après-midi jeux de société et jeux d'adresse qui a eu lieu le jeudi 27 mars avant la gym adaptée qui sera suivi d'un gouter offert par l'AGPL.



LA suite en image.....



Mardi 25 mars, des adhérents de l'AGPL ont participé à une séance de basket dans le cadre du sport santé.

Mathieu, diplômé APA en service civique auprès du SJBAGB, le club de basket de St Jean Bonnefonds, nous a proposé des exercices très ludiques pour travailler l'équilibre, l'agileté, la mobilité et la rapidité.

Une séance très agréable rythmée par les dribbles, les paniers manqués et les fous rires. Deux autres dates pour découvrir le sport santé - basket : les mardis 1er et 8 avril de 11h à 12h au gymnase Jean Damien à St Jean Bonnefond.

VIVE LES VACANCES,

Coucou les copains nous repartons une nouvelle fois pour le chateau de COLLONGES à SAINT DONAT SUR L'HERBASSE, où le fantôme nous attends du 23 au 28 juin 2025.

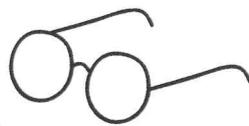
Vous trouverez au milieu de la gazette un document à compléter et à nous retourner accompagné du chèque d'acompte pour valider votre inscription

A noter dans vos agendas le loto des adhérents aura lieu après le repas du 13 juin 2025

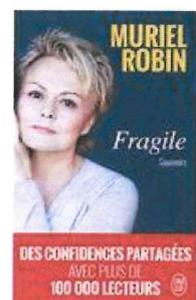
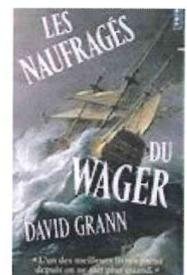


CE TRIMESTRE PASCALE NOUS PROPOSE

deux livres qui ont retenus son attention



- **LES NAUFRAGES DU WAGER**, de David GRANN, éditions du sous-sol, 372 pages.
Histoire vraie de naufrage, meurtres et mutinerie... En 1740, 250 officiers et marins anglais partent en mission.
Le WAGER passe le Cap Horn dans des conditions épouvantables puis fait naufrage.
Une poignée d'hommes échouent sur une île glaciale et hostile.. se lit comme un polar jusqu'à la fin.
- **FRAGILE** de Muriel ROBIN, éditions XO, 408 pages.
Muriel ROBIN se livre sur son enfance, ses chagrins de femme, son présent...avec une certaine gravité mais toujours autant de dérision et d'humour, c'est très touchant et drôle à la fois.



Planning du trimestre

du 01 avril
au 30 juin

Lundi

Permanence bureau
sur rendez-vous

Mardi

SOPHROLOGIE : 01/04 - 15/04 - 29/04
16H/17H 13/05 - 27/05
10/06 - 24/06

Mercredi

GRUPE DE PAROLE : 02/04
10H30/12H 07/05
11/06
02/07

Jeudi

INFORMATIQUE : 17/04 - 24/04
10H30/12H 15/05 - 22/05
05/06 - 12/06 - 19/06 -
26/06

GYM ADAPTEE : 03/04 - 10/04 - 17/04 -
24/04
15H30/17H 15/05 - 22/05
précédée 05/06 - 12/06 - 19/06 -
d'activités 26/06
ludiques

Vendredi

CHANT : 04/04 - 11/04 - 18/04 - 25/04
10H30/12H 02/05 - 09/05 - 16/05 - 30/05
06/06 - 13/06 - 20/06 - 27/06

REPAS MENSUEL : 25/04 -
16/05
13/06

YOGA : 11/04 - 23/04 (le mercredi)
09/05 -
16H/17H 06/06 - 20/06

Samedi

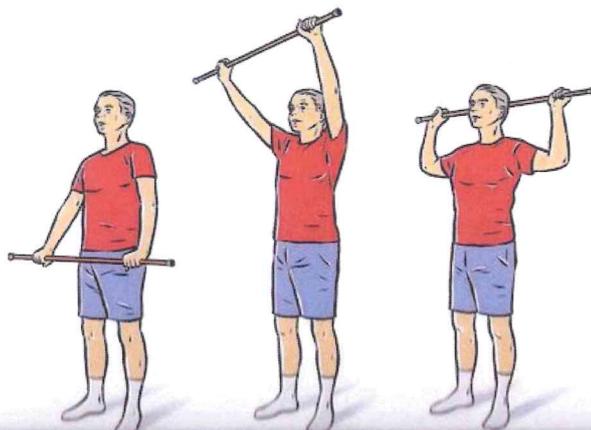
GRUPE DE PAROLE : 05/04
10H30/12H 10/05
14/06
05/07

BALADE NATURE : 18/04
à partir de 14H 02/05
20/06

N° TELEPHONES INDISPENSABLES

SOPHROLOGIE et CHANT :	Michele MERLAT / 06.83.07.75.79
GRUPE DE PAROLE :	Sylvie DENIZOT / 06.37.03.85.76
INFORMATIQUE :	Isabelle GENEVRIER / 06.08.10.54.51
GYM ADAPTEE et REPAS	Claude MAGAND / 06.43.80.78.49
	Yvette JACGLIN / 06.45.09.67.10
BALADE MENSUELLE :	Françoise CAMBI / 06.77.22.44.64
YOGA :	Philippe BONJOUR / 06.42.76.71.84

Bâton à la nuque



En position debout, pieds écartés pour une meilleure stabilité, lever le bâton bras tendus au-dessus de la tête pour le porter derrière la nuque afin d'assouplir les épaules et renforcer les muscles du dos. Inspirer pendant l'élévation des bras, souffler en revenant à la position de départ.



L'exercice peut être réalisé en position assise si l'équilibre est incertain.