



ASSOCIATION DE PARKINSONIENS LOIRE ATLANTIQUE

A.D.P.L.A.
11 rue de Prinquiau
44100 NANTES
Tél.-Fax : 02 40 48 23 44
e-mail : ass.adpla@orange.fr
web : <http://adpla.fr>

PARKIN'SONNE INFOS 44 N° 79 Décembre 2016

Sommaire

Le mot de la présidente	Page 1	Vacances de Ker-Al-Lann	Page 3
Dates à retenir	Page 2	La chronique culinaire	Page 3
Les 30 ans de l'ADPLA	Page 3	Michel	Page 4

Le mot de la présidente

Ce dernier journal de l'année vous apportera les dernières nouvelles du 4^{ème} trimestre.

Après les nombreuses sollicitations pour assister aux diverses réunions de rentrée, nous avons bénéficié de notre semaine de vacances à Guitté : Repos assuré dans ce village/vacances des côtes d'Armor. Les deux journées d'AG CECAP des 5 et 6 Octobre ont été studieuses avec des interventions de professionnels de qualité et de haut niveau.

Le 14 octobre se déroulait à Ancenis le troisième forum inter-clic du département avec pour thème « l'accompagnement au vieillissement, entre éthique et responsabilité ». Une journée complète au programme varié où se sont enchaînés table ronde, pause repas, théâtre forum par une troupe d'improvisation, conférence-débat. L'attention des participants est restée vigilante tout au long de la journée.

Puis l'automne est vite arrivée avec ses jours timidement ensoleillés et plutôt maussades.

L'anniversaire des 30 ans de l'association s'est déroulé comme espéré dans la joie et la bonne humeur malgré le départ de Michel 4 jours auparavant.

Malgré ma tristesse et mon profond chagrin, il m'a fallu faire face et endiguer quelques bouffées d'émotion. La vie continue et nos moments riches de complicité et d'amour apparaîtront avec bonheur à côté de la solitude et l'absence.

Je remercie toutes celles et ceux qui ont participé à l'organisation de cette journée festive pendant laquelle nos amis ont pu, pendant quelques instants, oublier les difficultés et les douleurs du quotidien.

Aujourd'hui, en famille, préparons tous les fêtes de fin d'année.

Pour les vœux, recevez cette carte pleine d'affection, de chaleur et d'espérance.

Que la recherche aboutisse enfin à la guérison de notre satanée maladie.

La présidente : Annick Le Brun

DATES à RETENIR

Bureau : 14 Janvier 2017 à Couëron

CA : 11 Février 2017 salle de l'Égalité

CA : 1^{er} Avril 2017 salle de l'Égalité

CAFE / ADPLA

Groupe d'échanges animé par Elsa Dehne Garcia psychoclinicienne

Salle Vivaldi 103 rue du corps de garde 44100 Nantes- Bus arrêt « repos de chasse »

Samedi 4 Février 2017 - 14 H 30 / 16 H 30

Samedi 18 Mars 2017 - 14 H 30 / 16 H 30

Samedi 6 Mai 2017 - 14 H30 / 16 H 30

Les nouveaux adhérents intéressés par l'activité doivent se faire connaître lors de la permanence du mardi après midi de 14 H à 17 H au **02 40 48 23 44**

NOTRE TRADITIONNELLE GALETTE

Elle sera organisée dans la salle du Port Boyer - 80 rue du Port Boyer

Le SAMEDI 21 JANVIER de 14 H 30 à 17 H.

N'oubliez pas de renvoyer votre coupon réponse.

Les musiciens doivent apporter leur instrument et les chanteurs leur plus belle voix

ASSEMBLEE GENERALE 2017 - SAMEDI 25 MARS -

Salle Du Port Boyer de 10 H à 16 H Le déjeuner sera pris en commun pour ceux qui le souhaitent

Les renseignements définitifs vous seront communiqués lors de la convocation début Mars

CONFERENCE MEDICALE - SAMEDI 22 AVRIL 2017 -

Salle de la Manu - thème et conférencier à prévoir ultérieurement

SEJOUR DE VACANCES 2017

Du 1^{er} Octobre au 7 Octobre à Erdeven village/ vacances de Kéravel

15 km d'Auray- 17 km de Quiberon- 5 km de Carnac-

Les trente ans de l'ADPLA

Le 17 novembre, la fête a réuni 68 personnes. Si le soleil n'était pas très présent à l'extérieur, il rayonnait à l'intérieur !

Quel grand plaisir de se retrouver pour fêter ces années de l'association. Après la projection des temps forts de l'ADPLA, l'après-midi a été ponctuée par le french Cancan avec Dimitri et son équipe ainsi que la

chorale « Un chœur des cœurs » qui nous a mis du baume au cœur !

Dans les coulisses, le « maître » d'un timing minutieux articulait le service du traiteur, Dimitri et la chorale.

La fête a été très appréciée de tous et nous sommes repartis heureux de cette journée conviviale et de partage.

Fernande et Marie

Vacances de Ker-Al-Lann

Cette année, c'est l'Ille-et-Vilaine qui avait organisé ce temps de vacances pour les personnes souffrant de la maladie de Parkinson et leurs aidants. Le lieu retenu se trouve à la limite des Côtes-d'Armor, entre Rennes et St Brieuc dans le cadre reposant du village vacances de Ker-Al-Lan. Nous étions 35 inscrits, dont 4 venant de Loire Atlantique. Nos gîtes étaient confortables et la nourriture correcte et suffisante. Petit bémol, peut-être: Le terrain en forte pente ne facilitait pas le déplacement des fauteuils...

Au programme de cette semaine, des visites (Dinan en petit train, le Château de Couëlan, la Maison-Mère des Petites Sœurs des Pauvres à St Pern, une ferme d'autrefois et les écluses en escalier de Hédé), des temps d'information sur la maladie avec des intervenants bien choisis (neurochirurgien de l'hôpital de Rennes entre autres, avec également le temps fort

de L'Assemblée Générale et, bien sûr, des soirées animées (au cas où l'on pourrait s'ennuyer): soirée LOTO, danses bretonnes, soirée galettes...En conclusion, ce fut une bonne semaine de détente dans une ambiance chaleureuse avec beaucoup d'amitié et nous vous encourageons à participer au séjour de l'année prochaine en Morbihan..

PS Mon harmonica a eu beaucoup de succès tous les matins au petit déjeuner et la veille du départ chacun a reçu le petit poème que j'ai écrit pour ce séjour

Poème - chanson pour mes amis de galère sur l'air de PAUVRE RUTEBEUF de Léo Ferré

Que sont mes amis devenus
ces hommes, ces femmes que j'ai
connus à Ker-Al-Lann?

Ils sont malades de Parkinson
mais ils savent rire comme
personne de leurs misères

que sont mes amis devenus
les chutes, les crampes et
les blocages pour réussir

à se redresser
y' a pas de mystère

il faut avaler régulièrement
en les comptant bien un par un
ces sacré médicaments !

Que sont mes amis devenus
ils ne sont plus des inconnus
chez eux ils vont rentrer demain
y' en a qui sont du Limousin...

Avant de se quitter, mes amis,
laissez-moi vous dire merci
d'être venus jusqu'ici
laissez-moi déposer sur vos joues
le plus doux de tous les bisous
comme un je t'aime
un point c'est tout

Michel

La chronique culinaire

Cake aux noix et aux noisettes

- 4 œufs
 - 180 gr de sucre
 - 100 gr de farine
 - 80 gr de fécule (ou maïzena)
 - 1/2 sachet de levure
 - 180 gr de beurre
 - 1 pomme
 - 125 gr de noix et noisettes concassées et moulues
- Battre le sucre avec les œufs au batteur afin d'obtenir un mélange mousseux.
Ajouter la farine et la levure, bien travailler. Ensuite ajouter la fécule, bien mélanger.

Incorporer peu à peu le beurre mou.
La pâte est lisse sans grumeaux. Mettre le mélange noix et noisettes concassées et moulues.
Battre énergiquement et ajouter la pomme en petits dés.
Mettre l'appareil dans un moule à cake beurré.
Faire cuire à 180° pendant 45 minutes environ.
Sortir immédiatement le moule du four et laisser refroidir.
Il est conseillé de le faire la veille et il se conserve plusieurs jours.

Bon appétit

Marie-Renée

MICHEL

Dans le concert de la Vie,
Chacun présente une note unique,
Cette note naît, VIBRE, s'éteint,
En même temps que le destin.

Le ton et l'harmonie personnels
En fécondent le concert universel.
Concert qui devient ainsi différent
De ce qu'il était auparavant.

Comme ta note nous a longtemps accompagnés,
Son silence : la partition nous paraît insensée,
Pourtant le concert se doit de continuer.

Mais tu nous resteras présent
Car si ta vie se finit
La Vie rebondit.

Ainsi

Maintenant
Tu as quitté la vie :
C'est le silence qui respire ta présence.

PAuL

9-11-2016