



# 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@wanadoo.fr](mailto:ass.adpla@wanadoo.fr)  
web : <http://adpla.fr>

## PARKIN'SONNE - INFOS 44 N° 84 - MARS 2018

### ASSEMBLEE GENERALE DES ADHERENTS DE LOIRE-ATLANTIQUE

Chers(ères) Adhérents(tes).

Nous vous informons que l'Assemblée Générale Ordinaire de l'Association de Parkinsoniens de Loire Atlantique ( ADPLA ) se tiendra le :

**SAMEDI 17 MARS 2018 à 10 H30**  
**Salle associative du Port Boyer 80 rue du Port Boyer**  
**Bus N° 23 arrêt Port Boyer**

### ORDRE DU JOUR DE L'AG ORDINAIRE

- **RAPPORTS MORAL et d'ACTIVITE** : discussion et vote des rapports
- **RAPPORT FINANCIER** : discussion et vote du compte de résultat et bilan 2017 - Prévisionnel 2018
- **ELECTION du CA** : renouvellement annuel. Les membres du CA sortant peuvent représenter leur candidature. Il est également nécessaire que de nouveaux adhérents se présentent pour alléger la tâche de chacun
- **ELECTION des contrôleurs aux comptes**
- **QUESTIONS DIVERSES**

**Faites acte de candidature au Conseil d'Administration en nous retournant l'Appel à candidature joint, pour le 13 Mars 2018**

### MODALITES PRATIQUES

- Les personnes qui ne pourront assister à l'Assemblée générale seront aimables de remplir et de nous retourner le (les) pouvoirs joint(s) pour le 13 MARS au plus tard.
- Si vous avez souscrit une cotisation « couple » vous bénéficierez de 2 pouvoirs dans cet envoi .
- Seuls les adhérents ou la personne qui les représente, à jour de leur cotisation 2017 et les nouveaux adhérents de 2018 sont admis à prendre part aux votes.
- L'assemblée choisit son mode de scrutin : vote à main levée ou à bulletin secret.

Avec le plaisir de vous rencontrer très bientôt et très nombreux, nous vous prions de croire, chers (ères) adhérents (es) à nos meilleurs sentiments

**Apéritif et plateau repas ( à la demande ) clôtureront ces moments de travail.**

La Présidente : Annick Le Brun

## RAPPORT MORAL 2017

A l'heure du bilan, force est de constater que l'effectif de notre association diminue. L'ADPLA s'est voulue dès sa constitution une association de malades gérée en grande partie par des malades. Actuellement 6 parkinsoniens sur 13 membres font partie du conseil d'administration. Elle s'appuie donc sur la disponibilité de ceux-ci, sur leur dynamisme lequel est souvent lié à leur état de santé

La moyenne d'âge augmente et les rangs s'éclaircissent. Cette année encore nous avons regretté la disparition de plusieurs de nos amis adhérents ainsi que l'évolution de la maladie chez certains autres.

De plus les jeunes parkinsoniens qui seraient susceptibles d'animer les activités de l'association, hésitent dans la première phase de la maladie à se reconnaître dans un collectif de malades, voulant ainsi maintenir le plus longtemps possible leurs liens sociaux et professionnels. Il leur est également difficile et démoralisant de voir face à eux, l'évolution de leur maladie.

Notre association a désormais plus de 30 ans et a été riche de plus de 200 adhérents. A l'époque, nous étions les seuls sur le département à offrir information et soutien aux parkinsoniens par des conférences médicales, des journées d'échanges, des moments festifs, des interventions auprès des pouvoirs publics sans oublier notre participation financière régulière aux recherches INSERM du CHU de Nantes. A ce jour, nous comptons 89 adhérents.

Nous avons maintenu nos activités pendant l'année 2017, comme le détaillera le rapport d'activités. Cependant beaucoup reste à faire :

- Mettre à jour les documents présentant l'association et en faire un tirage en nombre suffisant afin de faire face à la demande lors de nos interventions publiques
- Essayer de développer un réseau pour soutenir moralement les personnes isolées
- Rendre visite à domicile aux malades qui en font la demande.
- Faire davantage d'information auprès des professionnels de santé et du grand public
- Se faire mieux connaître avec une présence sur le terrain
- S'assurer de la mise à jour régulière de notre site internet

- Formuler un courrier auprès des divers centres de formation afin d'évoquer notre expérience et le vécu de la maladie au quotidien.
- Couvrir géographiquement le département par des réunions délocalisées

Nous avons bien pris conscience qu'il nous faut être présent auprès de nos adhérents qui ne peuvent plus se déplacer pour assister aux activités ou qui s'en trouvent trop éloignés géographiquement. Nous constatons que nos volontaires bénévoles et valides ne sont pas en nombre suffisant pour mener à bien ce projet. Nous n'avons actuellement personne pour animer nos points rencontres de Saint Nazaire et de Clisson.

Il nous faut constater qu'à Nantes, la « Maison des Aidants » ainsi que les 21 CLIC qui couvrent désormais tout le département font un travail remarquable avec du personnel salarié, formé, compétent et qui se montre d'une grande disponibilité.

Lors de nos réunions institutionnelles (CA et Bureau), nous avons été amenés à nous poser la question de notre existence, de notre viabilité dans le contexte actuel. Nous avons convenu de nous reposer la question si le nombre d'adhérents présents à notre assemblée générale diminue et si nous n'avons pas de renouvellement des membres du CA.

Aujourd'hui, c'est notre assemblée générale. C'est le moment de se poser à nouveau toutes ces questions, d'essayer d'y apporter des solutions ou au contraire, de prendre une décision qui nous mènerait inéluctablement à notre dissolution.

L'Assemblée Générale est toujours le moment fort d'une association.

C'est non seulement LE moment de se retrouver, de faire connaissance pour certains mais surtout l'occasion pour chacun d'exprimer ses souhaits car nous avons besoin de vos avis et suggestions pour mieux répondre à vos demandes, pour mieux fixer les priorités, l'occasion surtout de renouveler et de renforcer l'équipe qui vous représente.

Nous attendons donc de vous tous des idées, des propositions ou tout simplement une discussion fructueuse qui permettrait d'ouvrir des horizons plus adaptés à l'attente de nos adhérents et d'assurer le développement de notre association.

Nous avons besoin de renforcer notre travail d'équipe par de nouveaux participants disponibles et volontaires. Merci de vous faire connaître.

Avant de donner libre cours à nos échanges, Françoise, Philippe et les vérificateurs aux comptes vont vous faire part des rapports d'activités et financiers.

Pour ma part, je tiens à vous remercier pour votre présence, pour les dons que vous avez si généreusement offerts pour soutenir la recherche. Merci aussi à toute l'équipe qui s'est dévouée à tous moments pour dynamiser notre association ainsi qu'à nos vérificateurs aux comptes qui ont su porter un regard bienveillant, attentif et critique sur nos finances.

## RAPPORT D'ACTIVITE 2017

L'association de parkinsoniens de Loire Atlantique est une association d'entraide aux malades et à leurs familles. Durant l'année 2017, l'association a poursuivi son engagement auprès de ses adhérents pour leur apporter soutien et information.

L'ADPLA se veut avant tout un **acteur du lien social entre les malades**. A ce titre elle a organisé quelques temps forts :

- D'abord la journée festive annuelle, qui s'est tenue le 14 septembre 2017, organisée autour d'un repas commun à Clisson et de la visite du musée des vignobles. Une quarantaine de convives se sont retrouvés avec plaisir.
- Une galette des rois organisée le 21 janvier 2017 dans la salle associative du Port Boyer à Nantes. Dans le cadre de cet après-midi, nous recherchons le meilleur équilibre entre échanges et jeux. L'expérience nous amène à remplacer le temps consacré au spectacle par une animation autour de jeux de connaissances favorisant la participation de tous, malades et aidants. Nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouveaux participants.
- Un repas au restaurant a rassemblé comme chaque année (le 23 juin 2017 à Basse Goulaine) les participants à l'activité gymnique.
- les après-midi jeux. L'organisation de ces après-midi au domicile de quelques volontaires, pourtant souhaitée par les adhérents, est difficile. Les déplacements sur l'agglomération nantaise ne sont pas toujours aisés. En dehors de Nantes, les groupes ont disparu du fait de l'aggravation de la maladie de l'animateur ou des participants.
- la visite au domicile des adhérents se fait avec difficulté. La méconnaissance du besoin réel des adhérents rend la démarche difficile ; par ailleurs les visites assurées ponctuellement en réponse à une demande n'ont pas eu de suite, ce qui interroge sur la nature de l'attente. En 2017, quelques visites ont eu lieu sur St Herblain et Carquefou.
- L'ADPLA s'est faite enfin le relais de l'organisation de la semaine de vacances du CECAP à Erdeven dans le Morbihan.

☛ *Ces manifestations qui rythment l'année, constituent des activités permettant la rencontre d'adhérents que l'absence de mobilité ou l'isolement garde à l'écart des autres activités de l'association. Reposant sur la contribution des participants, elles laissent à la charge de l'association surtout les frais de location de salles et le recours éventuel à des animateurs. On doit noter cependant le frein constitué par les déplacements vers le lieu des activités, et la difficulté liée à la fatigabilité de nos adhérents.*

L'ADPLA développe un soutien aux malades par 2 activités de prise en charge :

- ✓ une activité gymnastique adaptée, animée par une kinésithérapeute Hélène Souty. Cette activité se déroule le lundi après-midi à Nantes. Elle vient en complément des éventuelles prises en charge individuelles. Il est intéressant de noter qu'elle est ouverte aux malades et à leurs aidants, et qu'une activité gymnique à tous âges ne doit pas

se refuser. Elle est autofinancée par les participants. Elle regroupe 15 participants en moyenne sur 35 séances.

- ✓ un soutien psychologique aux malades et aux conjoints. La maladie de Parkinson marquée par des phases on-off est difficilement comprise par l'environnement. Son évolution qui peut être ralentie mais non maîtrisée pèse dans les relations familiales. Les parkinsoniens peuvent recourir à des psychothérapies individuelles. Cependant l'ADPLA offre la possibilité de partager le vécu et le ressenti des malades et de leurs

conjointes lors du Café-ADPLA. 5 réunions se sont ainsi tenues, le samedi après-midi en 2017. Animé par une psychologue, Elsa Dehne-Garcia, le Café-ADPLA rassemble environ 12 à 15 adhérents, majoritairement le malade accompagné de son conjoint. Les participants apprécient ce temps d'échanges chargés d'émotion régulée par la présence active de la psychologue. Cependant l'on doit constater une diminution légère des participants liée aux récents décès.

- ✓ Cette activité est financée par le don d'une adhérente.

☛ *En 2017, le protocole d'échanges d'activités convenu avec France Parkinson ne trouve pas de réelle application, les quelques adhérents de l'ADPLA qui suivent des activités de France Parkinson le faisant au titre de leur double adhésion.*

L'ADPLA participe également à l'information du malade et à la formation des professionnels de l'aide à domicile. Pour ce faire elle utilise plusieurs vecteurs :

- la tenue d'une permanence le mardi à son siège social (permanence physique et téléphonique), à laquelle se relaient la présidente Annick Le Brun et le secrétaire Jacques Bossis. Sur les 35 semaines d'ouverture, ils assurent accueil des visiteurs, réponse aux appels téléphoniques et traitement des messages transmis par les adhérents et les non adhérents.
- la diffusion de son journal Parkin'Sonne Info 44. Outre l'information sur les activités de l'association et les dates à retenir, le journal propose des articles d'informations techniques ou médicales (réglementation sur la carte de stationnement ou information sur les médicaments), annonce l'ouverture de services ou structures pour les malades sur la département, se fait le relais de l'activité de la maison des aidants sur Nantes.
- La rénovation de son site Internet grâce à un mécénat de compétences. Son adresse est <http://adpla.fr>. La mise à jour de ce site, réalisée en fin d'année, doit être poursuivie.
- la contribution et la diffusion d'un journal édité par AGP (Actualités Générales Parkinsoniennes).
- la tenue d'une conférence médicale le 22 avril 2017 sur le thème de « la maladie de Parkinson et les maladies neuro dégénératives apparentées – le nouveau PNMD » animée par le Pr Pascal Derkinderen du CHU de Nantes, a constaté une participation moyenne d'environ 80 personnes.
- la présence sur différents forums afin d'entrer en contact avec de nouvelles familles. Ainsi en 2017, l'ADPLA a tenu :
  - un stand au forum des associations de St Nazaire le 14 septembre 2017
  - un stand à St Etienne de Montluc le 13 juin 2017 à l'initiative du CLIC et le EHPAD.Cependant la participation aux forums, pourtant limitée aux forums orientés sur la santé ou le maintien à domicile, très consommatrice de temps, pose question.

☛ *Mieux connaître la maladie, mieux la comprendre est aussi notre but. En 2017, l'ADPLA n'a tenu qu'1 session de formation vers les professionnels de l'aide à domicile (le 1<sup>er</sup> décembre 2017 à l'IFAS de Rezé). Cette diminution de l'activité serait imputable à la concurrence apportée par France Parkinson qui intervient sur le même terrain. Force est de s'interroger sur la difficulté de maintenir une visibilité de l'activité de l'association sur le département.*

L'association est reconnue **comme représentative des malades parkinsoniens**. A ce titre, elle développe plusieurs activités :

- elle est adhérente du CECAP (Comité d'Entente et de Coordination d'Associations Parkinson) par l'intermédiaire de qui l'ADPLA contribue à la recherche sur la maladie, par l'attribution de bourses pour jeunes chercheurs de l'INSERM financées en partie par les cotisations et les dons des adhérents. Notre présidente Annick Le Brun a poursuivi des liens réguliers avec le CECAP.
  - l'ADPLA poursuit des liens réguliers avec les CLIC, avec la Maison des Aidants de Nantes. Ces liens notamment avec les CLIC, sont susceptibles de faciliter la prise de contacts avec les structures d'accueil, lesquelles connaissent peu les spécificités de la maladie de Parkinson.
  - l'ADPLA est adhérente à l'association des usagers du CHU de Nantes. Cette adhésion est justifiée par l'enjeu que constitue la prise en charge du malade à l'hôpital. L'ADPLA a ainsi participé à l'AG de l'AEU le 3 février 2017.
  - L'association a par ailleurs participé aux activités développées par les partenaires extérieurs :
    - café citoyen à la Chapelle sur Erdre le 21 septembre 2017 (sur les médicaments, leur prix, les ruptures de stock...)
    - expression collective le 17 novembre 2017 dans la salle des Garennes à Nantes (sur le vécu des maladies de longue durée)
    - sketch théâtral le 7 décembre à la maison de quartier de la Bottière autour du vécu de la maladie, organisé par la maison des aidants de Nantes et le centre expert Parkinson
- *Les difficultés que rencontre l'ADPLA pour porter une représentation départementale, se posent de la même façon pour les autres associations du CECAP. L'ADPLA s'appuie sur le seul bénévolat de ses membres et sur leur dynamisme*

# RAPPORT FINANCIER 2017

## LE COMPTE D'EXPLOITATION 2017

**Les ressources 2017** (hors échanges avec CECAP et AGP) se sont élevées à 8 576 €, soit une augmentation de 505 € par rapport à 2016. La subvention de 1000€ du Conseil Général explique en grande partie cet écart. Le niveau des subventions reste incertain car reposant sur un seul organisme dans un contexte général de baisse des budgets des collectivités territoriales.

De plus, la situation financière de l'ADPLA relativement «confortable » n'incite pas les collectivités à nous aider davantage.

Le reste est imputable au nombre d'adhérents qui diminue régulièrement. (78 en 2017, 89 en 2016 et 87 en 2015).

L'activité Gym de Nantes reste de bon niveau avec 13 participants (1344 €)

Le niveau des dons est quasiment identique (3066 € en 2017 pour 3026 € en 2016).

**Les dépenses 2017** s'élèvent (hors échanges avec CECAP et AGP) à 6851 €. La comparaison avec l'exercice 2016 n'est pas pertinente, le financement exceptionnel des « 30 ans de l'ADPLA » ayant augmenté les dépenses d'environ 3500 € .

La comparaison avec les autres exercices confirme la lente dégrèvement des budgets.

Les dépenses sont principalement constituées :

- des frais de fonctionnement courant. Ils ont diminué pour atteindre 3833 €, soit une baisse de 6%,
- des charges liées aux manifestations à destination des adhérents : café ADPLA, galettes, conférence médicale, journée festive pour un montant de 1 090 €
- des charges liées à l'activité Gym:1672 €. A noter la facturation du 2ème semestre 2016 sur l'exercice 2017.

**L'exercice 2017** s'est achevé sur un excédent de 163 €.

## LE BILAN AU 31/12/2017

Cet exercice est légèrement excédentaire.

Le cumul des résultats antérieurs est positif de 22 372 €. Bien qu'il soit en régression par rapport à 2015 (il était de 24 868€) la situation financière de l'ADPLA reste confortable.

Cela correspond à 2 années de fonctionnement et nous permet de gérer la trésorerie en toute sécurité.

Au 31/12/2017, l'état des comptes bancaires de l'association (compte courant et livret A) présente un solde positif de 26790 €.

## LE BUDGET PREVISIONNEL 2018

Le budget prévisionnel 2018 est caractérisé par l'organisation et la gestion par l'ADPLA du séjour vacances à Piriac et de la tenue des assemblées générales CECAP/AGP au début octobre 2018.

Le détail du budget prévu pour ces journées est décrit en annexe.

Il est prévu un financement à hauteur de 4000 € par l'ADPLA.

Pour le reste de l'activité, le budget 2018 est dans la continuité des budgets précédents.

Il prend en compte le maintien du nombre d'adhérents au niveau de 2017(hypothèse 80 adhérents).

Le disponible sera investi dans le développement des manifestations au bénéfice des adhérents.

- ❖ Le maintien des 4 temps forts habituels de l'association est assuré :
  - ◆ journée festive,
  - ◆ café ADPLA,
  - ◆ journée d'information médicale
  - ◆ galette.
- ❖ Le programme de soutien psychologique aux parkinsoniens et aux aidants familiaux dit café ADPLA se poursuit. Son développement est assuré par la provision constituée fin 2008 et renouvelée par un don dédié.
- ❖ La poursuite de l'activité « Gym ».

En conclusion, **le budget prévisionnel 2018** est centré sur les journées de Piriac, le reste de l'activité est dans la continuité des exercices précédents. Elle risque d'être plus faible, les forces vives étant accaparées prioritairement par le projet Piriac.

Toute autre demande des adhérents pourra être prise en compte dans ce cadre budgétaire.

| RECETTES  | CA<br>2013      | CA<br>2014      | CA<br>2015      | CA<br>2016      | CA<br>2017      | BP<br>2018      |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| SUBVENTIONS CPAM<br>SUBVENTION MSA<br>SUBVENTIONS COLLECTIVITES | 1 710 €         | 1 780 €         | 1 000 €         | 350 €           | 1 000 €         | 1 000 €         |
| PRODUITS FINANCIERS   | 391 €           | 300 €           | 237 €           | 197 €           | 178 €           | 200 €           |
| PRODUITS FORMATION  | 250 €           |                 | 100 €           |                 | 100 €           | 50 €            |
| PRODUITS EXCEPTIONNELS  |                 | 791 €           |                 |                 |                 |                 |
| COTISATIONS ADPLA   | 2 142 €         | 1 782 €         | 1 585 €         | 1 599 €         | 1 353 €         | 1 550 €         |
| DONS ADPLA  | 1 671 €         | 1 528 €         | 1 820 €         | 1 396 €         | 1 231 €         | 1 100 €         |
| DONS ADPLA EXTERIEURS   | 2 105 €         | 360 €           | 285 €           | 1 630 €         | 1 835 €         | 580 €           |
| <i>s/total(1)</i>   | 8 269 €         | 6 541 €         | 5 027 €         | 5 172 €         | 5 697 €         | 4 480 €         |
| ACTIVITES GYM NANTES  | 1 018 €         | 978 €           | 1 437 €         | 1 185 €         | 1 344 €         | 1 300 €         |
| PRODUITS MANIFESTATIONS   | 1 215 €         | 1 225 €         | 1 330 €         | 1 246 €         | 1 017 €         | 1 300 €         |
| CONTRIBUTIONS BENEVOLAT   | 1 075 €         | 878 €           | 311 €           | 468 €           | 519 €           | 400 €           |
| <i>s/total(2)</i>   | 3 308 €         | 3 081 €         | 3 078 €         | 2 899 €         | 2 880 €         | 3 000 €         |
| <i>s/total(1+2)</i>   | 11 577 €        | 9 621 €         | 8 105 €         | 8 071 €         | 8 576 €         | 7 480 €         |
| REPRISE SUR PROVISIONS<br>AG CECAP 2011                         | 540 €           |                 | 590 €           | 360 €           |                 | 360 €           |
| ABONNEMENT AGP  | 1 332 €         | 1 235 €         | 1 007 €         | 969 €           | 836 €           | 1 200 €         |
| REVERSEMENTS CECAP  | 819 €           | 684 €           | 611 €           | 597 €           | 600 €           | 630 €           |
| DONS CECAP  | 770 €           | 648 €           | 20 €            | 434 €           | 223 €           | 500 €           |
| RECETTE EXEPTIONNELLE PIRIAC                                    |                 |                 |                 |                 |                 | 4 000 €         |
| <b>TOTAL</b>  | <b>15 038 €</b> | <b>12 188 €</b> | <b>10 333 €</b> | <b>10 431 €</b> | <b>10 235 €</b> | <b>14 170 €</b> |
| RESULTAT DEFICITAIRE  |                 |                 |                 | 3 526 €         |                 | 0 €             |



## Budget annexe 2018 Piriac

V2 17/02/2018

|                 |    |                       |                              |                 |
|-----------------|----|-----------------------|------------------------------|-----------------|
| Dépenses VVF    | 40 | séjours touristes     |                              | 16 360 €        |
|                 | 10 | séjours courts        |                              | 1 450 €         |
|                 |    |                       | S/Total séjours              | 17 810 €        |
|                 | 1  | location de salle     |                              | 450 €           |
|                 | 50 | Transport             |                              | 830 €           |
|                 | 50 | Pause Séminaire       |                              | 700 €           |
|                 |    | Réduction             |                              | -100 €          |
|                 | 50 | Frais de dossier      |                              | 196 €           |
|                 | 50 | Assurance Multirisque |                              | 450 €           |
|                 |    | Ristourne VVF         |                              | -409 €          |
|                 |    |                       | S/Total VVF                  | 2 117 €         |
|                 |    |                       | <b>Total VVF</b>             | <b>19 927 €</b> |
| Autres Dépenses | 50 | Cadeaux accueil       |                              | 230 €           |
|                 | 7  | Intervenants          | Logistique diverse           | 257 €           |
|                 |    |                       | déplacement                  | 600 €           |
|                 | 6  | Musiciens             | cachet                       | 600 €           |
|                 |    |                       | Logistique diverse           | 216 €           |
|                 |    | Frais Impression      | Programme                    | 170 €           |
|                 |    |                       | S/Total Autre                | 2 073 €         |
|                 |    |                       |                              |                 |
|                 |    |                       | <b>Total Dépenses PIRIAC</b> | <b>22 000 €</b> |

|          |    |                   |                              |                 |
|----------|----|-------------------|------------------------------|-----------------|
| Recettes | 40 | séjours touristes |                              | 16 360 €        |
|          | 10 | séjours courts    |                              | 1 450 €         |
|          | 1  | divers            |                              | 190 €           |
|          |    |                   | Total                        |                 |
|          |    |                   | <b>Total Recettes PIRIAC</b> | <b>18 000 €</b> |

A financer -4 000 €

**ADHERENTS** : au 31 Décembre , nous comptons 89 adhérents : 43 individuels et 23 couples

### **RAPPEL DE COTISATIONS**

A ceux qui n'ont pas encore renouvelé leur adhésion pour 2018, nous rappelons que le montant de la cotisation individuelle est de 27 € et de 45 € pour le couple.

L'abonnement au « Parkinsonien indépendant » est de 21 €

Si vous désirez une carte d'adhérent vous pourrez la demander le jour de l'AG.

Nous rappelons également que notre association ADPLA fait toujours appel à votre générosité et vous remercie d'avance des dons que vous pouvez lui accorder.

### **A VOS AGENDAS**

Le Pr DERKINDEREN ainsi que le Pr GRALL-BRONNEC ont donné leur accord de principe pour animer **notre conférence médicale** qui aura lieu :

**Le samedi 26 Mai 2018 - à 14h30**

Salle Jules Vallès - Médiathèque de Nantes - 2 quai de la Fosse  
Tramway ligne 1 arrêt « médiathèque » - Parking « petite hollandaise »

Dans une première partie le point sera fait sur l'évolution de leur recherche

Dans une seconde partie un débat questions /réponses avec les participants pourrait être envisagé.

### ***Vacances 2018 et AG CECAP : Piriac sur Mer ( Loire Atlantique )***

*Un séjour de vacances d'une semaine est proposé aux adhérents de l'ADPLA et aux autres groupements de parkinsoniens membres du CECAP du : Dimanche 30 Septembre au Samedi 6 Octobre.*

*S'adresser à l'ADPLA pour plus d'informations ou remplir la fiche d'inscription jointe au dernier « Parkinsonien indépendant » de Décembre 2017 ou au N° 83 du Parkin'sonne infos 44.*

### **LES DATES A RETENIR .....**

|                                   |  |                                    |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|
| Séances de gymnastique            | Tous les lundis de 14h15 à 15h45               | rue Conan Mériadec à Nantes        |
| Repas de la gymnastique           | 18 juin  |                                    |
| CA ADPLA                          | 7 avril à 9h30                                 | salle de l'égalité à Nantes        |
| Café ADPLA                        | 21 avril à 14h30                               | rue du corps de garde à Nantes     |
| Bureau ADPLA                      | 18 mai à 15h                                   |                                    |
| <b>Conférence médicale ADPLA</b>  | <b>26 mai à 14h30</b>                          | <b>Salle Jules Vallès à Nantes</b> |
| Café ADPLA                        | 9 juin à 14h30                                 | rue du corps de garde à Nantes     |
| CA ADPLA                          | 30 juin à 10h                                  | chez Louis (à Rezé)                |
| Session d'éducation thérapeutique | 10 avril, 11 avril, 12 avril, 19 avril, 17 mai | clinique du confluent à Nantes -   |
| <b>Vacances CECAP</b>             | <b>30 septembre au 6 octobre</b>               | <b>A Piriac</b>                    |

Pour vous inscrire à la session d'éducation thérapeutique, il convient de contacter Patricia Barigny, secrétaire au Confluent (NCN) au 02 28 27 20 21

## HANDICAP et TANDEM



Liées à la maladie de Parkinson, j'ai depuis quelques temps des pertes d'équilibre.

Cela m'est arrivé en particulier à vélo. Cela n'a pas eu de conséquence (pas de chute). Cependant, j'ai eu 3 belles frayeurs en parcours urbain.

J'ai donc décidé de ne plus faire de vélo. Décision raisonnable mais frustrante. Encore un renoncement lié à cette maladie insidieuse.

Il y a quelques temps, j'ai rencontré un ami que je n'avais pas vu depuis longtemps. En discutant, il m'a appris qu'il était devenu président du Cyclo Club de Thouaré (le CCT) et je lui ai appris que j'étais atteint de la maladie de Parkinson.

Et il m'a fait une proposition que je tiens à partager avec vous : faire du vélo en tandem !!!

En effet, le CCT crée une section Tandem. L'idée est de permettre à des personnes handicapées de refaire du vélo. Cela vise principalement les personnes à vision réduite,

mais cela peut concerner d'autres handicaps.

L'Equiper (nom donné à la personne placée à l'arrière) ne peut que pédaler, les autres fonctions (direction, freinage) sont assurées par le Pilote (nom donné à la personne placée à l'avant). Celui-ci doit suivre une petite formation pour garantir la sécurité de l'équipage.

J'ai donc fait 6 sorties pour l'instant (de 30km à 45km).

J'ai retrouvé les sensations du cyclisme. La position de l'équipier lui permet outre le pédalage de se consacrer à 2 activités essentielles : regarder le paysage et bavarder avec son pilote.

L'activité est en cours de mise en place. Il me semble qu'elle peut intéresser des parkinsoniens qui par ce moyen peuvent retrouver le plaisir de « rouler ».

Si cela vous intéresse, vous pouvez contacter l'ADPLA.

Le dimanche 3 juin 2018 aura lieu la fête du

vélo. Nous serons présents sur le parcours en partenariat avec le CCT selon des modalités à définir. Une certitude : Il sera possible de faire un essai en tandem. Notez bien cette date, nous

aurons l'occasion d'en reparler.

Philippe