



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
web : <http://adpla.fr>

PARKIN'SONNE INFOS 44 N°88 JUIN 2019

Sommaire

Le mot de la Présidente	page 1	Les séances de gym	page 3
La vie de l'association	page 2	Date à retenir	page 4

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Lors de notre assemblée générale du 30 Mars, les rapports (moral, d'activités et financier) ont été approuvés à l'unanimité des votants. L'activité 2018 a été dominée par la semaine de vacances à Piriac en Octobre et a représenté 73 % de notre exercice comptable. Le niveau des dons a baissé. Toutefois, le positif des comptes bancaires permet une réserve de fonctionnement qui porte quelque peu préjudice aux subventions des collectivités locales.

A signaler quelques déceptions :

Notre conférence du 28 Mai prévue dans la salle Jules Vallès de la médiathèque de Nantes a dû être annulée en raison des manifestations en centre-ville et notre stand à la journée nationale du vélo a dû être démonté sur ordre de la préfecture en raison de l'annonce d'un violent orage. Nous devons y programmer une nouvelle activité vélo-tandem.

Notre trésorier a fait remarquer que la gestion de l'ADPLA était trop complexe pour une « petite association » et qu'une gestion « plus familiale » devait être envisagée.

Notre nouveau bureau se compose désormais de :

- Annick LEBRUN Présidente réélue
- Michel JAUMOUILLE Secrétaire élu
- Louis DOUILLARD Trésorier élu

Je vous rappelle qu'une journée de promenade sur la péniche « Capvert » est programmée le lundi 2 septembre. On y déjeunera à bord, au fil de l'Erdre, du quai de Versailles aux plaines de Mazerolles. Le départ est prévu vers 10 H 30 et le retour vers 17 H. La fiche d'inscription jointe au journal doit être retournée pour le 30 juin impérativement accompagnée du chèque correspondant. Les informations complémentaires seront adressées individuellement aux participants dans la dernière semaine d'Août.

Ci-joint également, un rappel d'adhésion 2019 pour pallier à d'éventuels oublis.

Je vous souhaite de bonnes vacances à toutes et à tous et au plaisir de vous retrouver nombreux aux activités de Septembre.

Annick Le Brun

LA VIE DE NOTRE ASSOCIATION

L'assemblée générale du 30 Mars 2019



Visite du site des Renaudières

Le jeudi après midi 16 Mai 2019 a été organisée une visite du site des Renaudières à Carquefou. Un petit groupe a répondu présent. Nous avons été accueillis par des bénévoles du Temps qui passe (elles étaient quatre, nous étions quatre !), avec visite et explication des différentes phases de la construction des

bâtiments et de la généalogie des familles propriétaires, suivi du tour du site avec expo photos sur les oiseaux, dans la nature, en écoutant un concert impromptu de « grenouilles » près de la mare. Nous avons fini par la visite du Musée de l'Erdre qui est très intéressant.

NOS SEANCES DE GYM SES BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES

Les bienfaits physiques

Nos séances collectives ne prennent pas en compte les difficultés propres à chacun, ce qui est fait en particulier au domicile du patient ou en cabinet et sur prescription médicale.

Alors que propose t-on ?

Des exercices d'entretien en général, c'est-à-dire de maintien, d'équilibre, de posture, de coordination, contraction, décontraction, extension, flexion, dextérité. La respiration est également entretenue pour améliorer la ventilation pulmonaire, ce qui permet une meilleure adaptation à l'effort et un meilleur contrôle de l'élocution.

Il y a aussi l'apprentissage de petits gestes, petits « trucs » qui peuvent rendre le quotidien plus facile : - Comment s'asseoir, se lever, faire demi-tour sans tomber, se relever seul après une chute, marcher à un rythme régulier, démarrer la marche en cas de blocage ?

Les bienfaits psychiques :

Nos séances ont aussi une action indéniable sur le psychisme, le repli sur soi. On en oublie parfois ses difficultés ou on ose en parler sans complexe et sans honte. On s'y fait même des amis et les séances se terminent parfois autour d'un gâteau, symbole d'un heureux événement à fêter. La séance est un plaisir, ni contraignante, ni compétitive .

Hélène est là, notre Kiné.

Elle sait doser la fatigue, ménager des temps de repos, éviter les mouvements brusques, et surtout ne pas déclencher de douleurs. Mais elle fait bien plus que cela : Son accueil toujours chaleureux, sa bonne humeur, son dynamisme mais aussi sa fermeté parfois contribuent à animer le groupe

En quelques mots :

C'est un moment de détente bénéfique que nous aimerions partager avec de nombreux autres adhérents

Les séances ont lieu le lundi de 14 H 45 à 15 H 45
à la maison des Associations de l'île - rue Conan Mériadec
Tramway lignes 2 et 3 arrêt Vincent Gâche. Pensez aussi à Proxitan .

Tarif : adhérent(e) 105 € l'année en 2 chèques (55€ retiré en septembre et 50 € en Janvier).
Couple adhérent : 150 € en 2 chèques (75 € retiré en septembre et 75 € en janvier).

Contact : mardi de 14 H à 17 H au 02 40 48 23 44 sauf vacances scolaires

Lundi 2 Septembre 2019



JOURNEE PROMENADE SUR LA PENICHE CAP VERT

Embarquement quai de Versailles à 10 h 30

Promenade jusqu'aux Plaines de Mazerolles, déjeuner à bord

Retour à quai vers 17 h

Tarif Adhérent : 25 € Tarif Invité : 40 €

Créée en 1995, l'association 'CAPVERT, « loi 1901 », a pour principal objectif de développer le tourisme fluvial accessible à tous, aux personnes à mobilité réduite, aux handicapés, et tout type de tourisme social. Elle a reçu le label « Tourisme et Handicap ».