



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° 92 Septembre 2020**

Sommaire

Mot du Président	Page 1	Café ADPLA	Page 2
Assemblée Générale	Page 1	Gymnastique de maintien et d'Equilibre	Page 2
Date à Retenir	Page 2		

MOT DE LA PRESIDENTE

Recevez, chers amis, ce numéro du parkin'sonne info 44 inhabituel : celui qui vous annonce notre AG du 3 octobre prochain

ASSEMBLEE GENERALE DES ADHERENTS DE LOIRE ATLANTIQUE

Samedi 3 octobre à 10 heures
maison de quartier de la Bottière
147 route de Ste Luce à Nantes
tram1 - arrêt Souillarderie ou bus 11 - arrêt Bois Robillard

en remplacement de la réunion prévue le 14 mars qui a dû être annulée pour des raisons sanitaires. Je tiens à souligner que les exigences de protection sanitaire et les gestes " barrières " seront respectés de façon rigoureuse lors de notre assemblée.

Pour le déroulement de cette séance, je vous demande de vous référer aux documents officiels transmis pour l'AG précédemment prévue. L'ordre du jour reste inchangé.

Nos " forces vives " pour mener notre association manquent sérieusement et le contexte

actuel ne fait qu'amplifier les difficultés. Nous sommes une association de personnes dont la majorité a plus de 60 ans, atteintes d'une maladie- neuro dégénérative et souvent poly-pathologique. Nous faisons partie des " vulnérables ", des personnes à risque qui doivent se préserver contre un virus que l'on connaît mal et qui ne fait aucune concession. Nos adhérents restent vigilants dans un contexte environnemental qui peut leur être devenu difficile à gérer. Ceci peut constituer un frein à la participation aux activités et à la ges-

tion normale de l'association.
Lundi, 1er séance de gym : 2 participants au lieu d'une quinzaine normalement. Cela va-t-il perdurer ou ne serait-ce qu'un peu de frilosité à aborder l'après confinement ? Pourra-t-on en tant qu'association continuer à financer une activité qui sera a priori déficitaire ? Beaucoup de questions se posent, et sans réponse, notre avenir semble menacé. Les projets restent difficiles à J'appelle donc chacun d'entre nous à donner le meilleur de lui-même pour participer activement à notre vie associative. N'hésitez pas à poser votre candidature au conseil d'administration, à participer nombreux aux activités pro-

posées.

Si le quorum n'est pas atteint, notre assemblée générale annuelle ne pourra prendre aucune décision en cas de vote, et ce serait alors le chemin de la dissolution.

Le bénévolat développe ses valeurs propres : l'engagement personnel, le respect de la collectivité l'acceptation de l'autre avec ses différences, la notion de justice. Il apporte aussi l'estime de soi et celle des autres, l'entraide, la solidarité. Je compte sur chacun de nous pour les partager et continuer à évoluer ensemble ... longtemps... encore très longtemps.

La présidente, Armick LE BRUN

DATES à RETENIR

AG : 03 octobre 2020

CA : 17 Octobre 2020

CA : 21 Novembre 2020

CA : 12 Décembre 2020

SALLES à DEFINIR

CAFE / ADPLA

Groupe d'échanges en toute convivialité

Salle Vivaldi 103 rue du corps de garde 44100 Nantes- bus 23 arrêt " repos de chasse " Samedi
14 Novembre 2020 14h30 / 16h30

Samedi 9 Janvier 2021 14h30 / 16h30

Samedi 13 Mars 2021 14h30 / 16h30

Samedi 15 Mai 2021 14h30 / 16h30

Les adhérents intéressés par l'activité doivent se faire connaître lors de la permanence du mardi-après midi de 14h00 à 17h00 au siège social Tél : **02 40 48 23 44**.

GYMNASTIQUE DE MAINTIEN ET D'EQUILIBRE

Les lundis 14/09/2020 - 21/09/2020 - 28/09/2020 - 05/10/2020 - 12/10 /2020 - 02/11/2020 -
09/11/2020 - 16/11/2020 - 23/11/2020 - 30/11/2020 - 07/12/2020 - 14/12/2020
de 14h45 à 15h45 - rue Conan Mériadec - maison des associations

tram ligne 2 ou 3 arrêt Vincent Gâche. **Pour vos déplacements, pensez à PROXITAN.**

Les bienfaits physiques : nous proposons des exercices de maintien, d'équilibre, de posture, de coordination, de contraction / décontraction, d'extension / flexion, de dextérité. La **respiration** est entretenue pour améliorer la ventilation pulmonaire, pour 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** : Ils sont indéniables. 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.

Tarif 2021: adhérent(e) 115 € l'année en 2 chèques (60€ retiré en Janvier et 55 € en Juin) Couple adhérent : 160 € en 2 chèques (80 € retiré en janvier et 80 € en juin).