

Madame, Monsieur, Chers adhérents

J'ai le plaisir de vous adresser le premier numéro de La Lettre de France AVC Île-de-France. C'est grâce à vos adhésions et à vos dons que notre association peut apporter de l'aide aux victimes d'AVC et participer à des actions d'information et de prévention auprès du public. Il m'a donc paru essentiel de vous informer de ce que nous réalisons grâce à vous et de vous présenter l'actualité de certaines de nos activités. Nous sommes conscients que, par bonheur, vous n'êtes pas tous directement concernés par ces sujets, mais n'hésitez pas à faire circuler cette lettre, car certains de vos proches ou de vos connaissances peuvent y trouver de l'aide et du réconfort.

Dr France Woimant  
Présidente France AVC Île-de-France

## Groupes de « rencontre et partage »

Nos groupes de rencontre et partage permettent d'accueillir des patients (et un accompagnant s'ils le désirent) afin d'échanger sur des difficultés rencontrées dans la vie quotidienne ou des questions qui se posent sur l'avenir : l'échange avec d'autres personnes qui se trouvent à une distance différente de l'accident est souvent riche d'enseignement et d'idées et porteur de solutions. Ces groupes sont également très appréciés car ils permettent de belles rencontres et ainsi de lutter contre l'isolement si fréquent après un AVC



Ces groupes se tiennent certains samedis à : Paris 14<sup>ème</sup>, Levallois 92, Antony 92, Saint-Maurice 94, Gonesse 95. Certains groupes sont également tenus en visio conférence.

Pour participer envoyer un mail à [florence.pechery@gmail.com](mailto:florence.pechery@gmail.com)

## Bus AVC et AVCm2

Le « bus AVC » qui donne de l'information et procède à des dépistages des facteurs de risque dans différentes communes d'Île-de-France ; ainsi que « AVCm2 » qui délivre de l'information sur les signes de l'AVC dans les classes de CM2 ont dû, compte tenu des conditions sanitaires, être temporairement suspendues. Ils devraient pouvoir reprendre dès ce printemps.

## Ateliers « chant et bien-être »

Le but de ces ateliers est avant tout de permettre à chacun de trouver un bien-être corporel par la pratique d'exercices relaxants et ludiques. Il s'adressent à tous, il n'est pas nécessaire de savoir chanter *juste*.



Les prochains ateliers « chant et bien-être » se tiendront la maison des associations de Levallois les lundis à 13h45 : 14/03/2022, 04/04/2022, 16/05/2022, 13/06/2022.

Pour participer envoyer un mail à : [laurianevidal.soprano@gmail.com](mailto:laurianevidal.soprano@gmail.com)

Une participation de 5€ est demandée par atelier.

## Promenades

Cette marche d'une heure et demi environ, se déroule à un rythme paisible et est l'occasion de dialoguer entre nous tout en profitant de l'environnement. Elles se déroulent soit en pleine nature (parcs et jardins) soit à la découverte d'un quartier.



Pour participer envoyer un mail à : [joseeleroyer@yahoo.fr](mailto:joseeleroyer@yahoo.fr)

## Permanences téléphoniques

Une permanence téléphonique se tient tous les lundis de 14 h à 16 h, une bénévole connaissant bien les AVC vous écoute, répond à vos questions, vous conseille et vous oriente vers les structures les mieux adaptées à vos démarches.

Cependant aucun conseil médical ne peut être donné par les bénévoles.

Tél : 01 45 89 70 64



## Devenir bénévole

Pourquoi des bénévoles ?

Nous ne pouvons fonctionner que grâce au travail effectué par nos bénévoles. C'est-à-dire au temps, à l'énergie et au dévouement qu'ils mettent au service de notre cause.



Combien de temps un bénévole doit-il consacrer à l'association ?

Il n'y a pas de contrainte, chaque bénévole consacre le temps qu'il souhaite à l'association; cela peut se traduire par des actions ponctuelles, et/ou par une présence régulière dans un domaine particulier. Si vous souhaitez aider l'association et les patients; sur le terrain ou pour des tâches administratives.

contactez Josée au : 06 83 59 70 12

***Nous avons besoin de vous***

## Soutenir l'association

Pour remplir nos missions de soutien et d'information, nous avons besoin de finances.

Comment adhérer ou faire un don ?

• Par internet :

[helloasso.com/associations/france-avc-ile-de-france](http://helloasso.com/associations/france-avc-ile-de-france)

• En adressant un chèque à France

AVC Île-de-France : 5 place du Colonel Fabien 75010 Paris



Comment bénéficier d'un avoir fiscal ?

• En indiquant votre adresse postale et votre adresse mail, un reçu fiscal vous sera adressé qui donne droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66% du montant de votre don ou de votre adhésion.

## Nouveau

Visitez notre site internet

« [franceavc-idf.fr](http://franceavc-idf.fr) » vous y trouverez de nombreuses informations sur l'AVC : les symptômes, que faire face à un AVC ou un AIT, les facteurs de risques, les traitements, les conséquences...

Ainsi que des renseignements sur notre association et ses actions.



***Si cette lettre vous a été transférée, et que vous souhaitez recevoir directement nos prochaines informations, faites en la demande par mail : [france-avc.idf@wanadoo.fr](mailto:france-avc.idf@wanadoo.fr)***

Conformément à la réglementation relative à la protection des données à caractère personnel, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, de suppression ou d'opposition à l'utilisation des données personnelles qui vous concernent. Pour ce faire vous pouvez envoyer un message à : [france-avc.idf@wanadoo.fr](mailto:france-avc.idf@wanadoo.fr).

France AVC Île -de-France  
5 place du Colonel Fabien 75010 Paris  
Tél : 01 45 89 70 64  
[france-avc.idf@wanadoo.fr](mailto:france-avc.idf@wanadoo.fr)