

Madame, Monsieur, Chers adhérents

Voici un nouveau numéro de la lettre France AVC Ile-de-France.

Nous serons heureux de vous accueillir pour le 20ème rendez-vous de l'association le 30 Mars 2023, à 15 heures, à l'hôpital Sainte-Marie, 75014.

Cette réunion débutera par l'Assemblée Générale de l'association. Puis, vous pourrez assister à deux conférences, l'une sur « Sport AVC » et l'autre sur « Conduite automobile après l'AVC » .

Les groupes de parole, de rencontre et les ateliers proposés aux personnes victimes d'AVC et aux aidants continuent à se développer. Deux nouveaux groupes se mettent en place : un groupe de parole pour les aidants à Levallois-Perret et un atelier d'initiation à l'Activité Physique Adaptée à Bobigny. N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'informations.

C'est grâce à votre soutien que nous pouvons poursuivre nos actions de prévention et créer de nouvelles activités pour accompagner les personnes victimes d'AVC et les aidants. Un très grand merci à vous, aux bénévoles et aux professionnels qui animent ces groupes.

En espérant vous rencontrer lors de ce 20ème rendez-vous de l'association, très cordialement.

Dr France Woimant

Présidente France AVC Île-de-France

Groupe de parole "aidants"

La survenue soudaine d'un AVC bouleverse la vie de la victime, mais on oublie trop souvent l'impact de l'AVC sur toute la famille et l'entourage du patient.

Nous avons souhaité apporter une aide et un soutien à celles et ceux devenus, si soudainement, "aidants" c'est-à-dire la « personne ressource » de la victime d'AVC.

Comment comprendre la maladie de son proche et analyser ses propres émotions ? Quel rôle l'aidant doit-il tenir compte tenu de sa place de conjoint, d'enfant ou de parent ?

Comment connaître les solutions de répit et découvrir les aides existantes et leurs moyens d'accès ?

Apprendre à déléguer ce qui peut l'être et partager les responsabilités, développer ses compétences pour accompagner le proche sans culpabiliser.

Autant de questions qui supposent d'échanger sur les expériences de chacun et tenter d'apporter des pistes de réflexion ou des solutions plus concrètes.

C'est en pensant à ces « victimes collatérales » de l'AVC, que France AVC Île-de-France a mis en place un groupe de parole réservé aux seuls aidants, leur permettant d'échanger leurs expériences et de s'exprimer librement sans retenue vis-à-vis du malade.

Contact : Florence Péchery
florence.pechery@gmail.com



Initiation à l'Activité Physique Adaptée

France AVC Île-de-France propose désormais aux patients victimes d'AVC une initiation aux Activités Physiques Adaptées.

Les APA recouvrent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des individus atteints de maladie chronique ou de handicap.

L'objectif principal de ces activités est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales.

L'activité physique adaptée est différente des actes de rééducation, réalisés par des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens...).

Cette activité est proposée par deux enseignants en Activités Physiques Adaptées du CMPR de Bobigny (93), avec dans un premier temps une initiation aux sports de raquette et des exercices de yoga & relaxation.



Assemblée Générale et conférences

30 mars 2023 à 15 h
Hopital Sainte-Marie
135 rue Raymond Losserand Paris 14

Nos activités au second semestre 2023

Groupes de rencontre et partage :

Sainte-Marie 75014 :
les samedis 13 mai , 1 juillet et 9 septembre à 14h30
contact : florence.pechery@gmail.com

Antony 92160 :
les samedis 27 mai et 16 septembre à 14h30
contact: 06 15 07 58 56

Levallois Perret 92300 :
les samedis 10 juin et 23 septembre à 14h
contact : begu.ortho@wanadoo.fr

Saint-Maurice 94410
les samedis 15 avril, 3 juin et 16 septembre à 14h30
contact : patoudarracq@hotmail.fr

Groupes de parole :

Hôpital de Gonesse 95500 :
les samedis 29 avril, 27 mai, 24 juin et 30 septembre
à 10h
contact : emilie.poulain@ch-gonesse.fr

CHU Sainte Anne 75014 :
les samedis 15 avril, 17 juin, 8 juillet et 30 septembre
à 12h
contact : h.bismuth@ghu-paris.fr

Sainte-marie 75014
les jeudis 6 avril et 15 juin à 16h
contact : anne.maes_guegand@icloud.com

Groupes de parole pour les aidants :

Levallois Perret 92300
les samedis 29 avril et 24 juin à 14h30
contact : florence.pechery@gmail.com

Groupes chant et bien-être :

Levallois Perret 92300
les lundis 3 avril, 22 mai et 12 juin à 13h30
contact : laurianevidal.soprano@gmail.com

Groupes danse :

Hôpital Sainte-Marie 75014
les mercredis 5 et 19 avril, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin
et 20 septembre à 14h30
contact : anne.maes_guengant@icloud.com

Groupes café-promenade :

Paris 75000
jeudi 6 avril à 14h30.
les samedis 20 mai et 8 juillet à 10h30
contact : joseeleroyer@yahoo.fr

Initiation à l'Activité Physique Adaptée :

les samedis 15 avril et 17 juin à 14h30
contact : akonate@fondationcos.org

Hôpital de Gonesse (95)

Depuis 2019, l'hôpital de Gonesse propose des groupes de parole gratuits, tous les derniers samedis du mois de 10h à 13h (hors juillet et août), ouverts à toute personne victime d'AVC et à leur entourage.

Ces séances sont animées par deux professionnelles travaillant en unité neuro-vasculaire : Emilie Poulain, infirmière, et Delphine Cado, orthophoniste.

Celles-ci débutent par des échanges libres puis abordent une thématique spécifique en lien avec la pathologie : causes de l'AVC, gestion du stress, activité physique, hygiène de vie, sexualité, parentalité...

La présence d'invités experts permet de pouvoir aborder le sujet de façon claire et précise, d'apporter des informations pertinentes, et de répondre aux questions des participants en lien avec le thème abordé.

L'ambiance y est bienveillante, respectueuse et conviviale, l'objectif étant de favoriser le partage d'expérience, de répondre aux interrogations, d'orienter vers des ressources adaptées et d'apporter un soutien dans les suites de la maladie.



Suivez nos actualités



franceavc.idf.fr



[france.avc.idf](https://www.instagram.com/france.avc.idf)



[France AVC IdF](https://www.facebook.com/france.avc.idf)

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

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.