

Madame, Monsieur, Chers adhérents

Votre association France AVC Île-de-France poursuit ses actions de prévention.

Une première : une journée passée au sein d'une municipalité pour informer le grand public. Cette journée Levalloisienne pourrait être le point de départ d'un tour des municipalités d'Île-de-France.

Pour accompagner les personnes ayant été victimes d'AVC et les aidants, nous avons mis en place de nouveaux groupes depuis septembre 2023 : un groupe de parole en Seine et Marne, un atelier yoga, et des groupes en visio conférence. Aussi, durant ce dernier semestre, ce sont 52 moments de rencontre autour de 17 groupes différents qui sont proposés à nos adhérents.

Un très grand merci à tous ceux qui nous accompagnent dans nos actions de prévention, aux professionnels et aux bénévoles qui interviennent lors des différents groupes de France AVC Île-de-France mis en place grâce à une subvention de la caisse d'assurance maladie d'Île-de-France (CRAMIF)

Très cordialement

Dr France Woimant Présidente France AVC Île-de-France

Journée de l'AVC à Levallois-Perret

Le jeudi 12 Octobre 2023, France AVC Ile-de-France a organisée, en collaboration avec la ville de Levallois-Perret une journée consacrée à l'AVC.

Le « Bus AVC » a stationné, toute la journée, en face de l'hôtel de ville. Une centaine de personnes ont été informées sur les principaux signes de l'AVC et l'attitude à adopter en urgence. 87 personnes ont bénéficié d'un dépistage de leurs facteurs de risque vasculaire par l'équipe médicale et paramédicale présente sur le bus; 20 d'entre elles ont été orientées vers leur médecin traitant.

Puis, en fin d'après-midi, une conférence, animée par cinq neurologues, une orthophoniste et une neuropsychologue a réuni plus de 130 participants.

Les conférenciers ont traité des sujets divers tels que : « Vers une diminution du nombre d'AVC ? », « Les AVC de l'enfant », « Comment prévenir les AVC ? », « AVC : que faire en urgence ? », « L'organisation régionale de la prise en charge des AVC », « La rééducation orthophonique » et « Vivre avec un handicap invisible ».

Les personnes présentes ont également pu entendre les témoignages de vie de 3 personnes ayant été victimes d'AVC.

Des échanges avec la salle ont permis de répondre aux nombreuses questions des auditeurs.



atelier yoga

Une nouvelle activité est désormais proposée aux patients AVC.

Une ergothérapeute anime à l'hôpital de Bicêtre (94270), les samedis à 10h30 des ateliers yoga, adaptés aux victimes d'AVC

Les séances de yoga ont une structure commune, elles débutent par des exercices de respiration connus sous le nom de pranayama, suivi d'une série de postures appelées asanas.

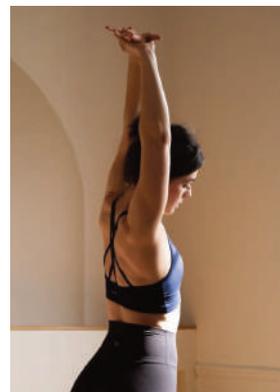
L'essence de cette pratique réside dans la recherche du lâcher-prise et la cessation des fluctuations mentales ou l'objectif est d'harmoniser sa respiration avec chacun de ses mouvements.

Les bienfaits sont nombreux avec, entre autres, une amélioration du sommeil, de la concentration et de la conscience corporelle.

Lors des premiers cours, des chaises sont utilisées pour faciliter l'adoption des postures et pour offrir un soutien.

La pratique évolue ensuite au fil du temps, en fonction des ressentis et des besoins individuels des participants.

contact : Claire Savatte
claire.savatte@gmail.com



Un groupe de parole en Seine et Marne

Nous sommes heureux de vous annoncer la création d'un nouveau groupe de parole sur la grande couronne.

Après Gonesse sur le 95, les professionnels du centre de rééducation fonctionnelle de Montevrain (77) proposent des groupes de parole pour les personnes victimes d'AVC, leur famille, leur entourage et leurs aidants.

Les sujets traités d'ici la fin de l'année sont variés :

- la fatigue, comment devient-elle mon amie?
- améliorer sa marche
- la conduite après un AVC et ses alternatives

Ces groupes seront animés par un médecin de médecine physique de rééducation, une neuropsychologue, un kinésithérapeute et la participation d'une bénévole de l'association, patiente partenaire.

Plus d'information : s.gieng@ramsaygds.fr
01 60 54 40 98 et sur le site internet de l'association : www.franceavc-idf.fr

Espérons que l'année 2024 nous permettra de poursuivre la création d'autres groupes en grande couronne, au sein des Yvelines et de l'Essonne.

Vous pouvez nous aider

En adhérant ou en faisant un don

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

Comment adhérer ou faire un don ?

- Par internet : helloasso/franceavc.idf/adhesions
- Sur notre site, rubrique : soutenir France AVC IdF
- En adressant un chèque à France AVC Île-de-France

Vous recevrez un avoir fiscal donnant droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% du montant versé.

En devenant bénévole

Pour nous aider dans nos missions d'aides aux victimes et dans nos actions de prévention et d'information.

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.

Des groupes pour les aidants et les parents d'enfants victimes d'AVC

Pour les 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".

Comment comprendre la maladie de son proche et analyser ses propres émotions ? Quel rôle l'aidant doit-il tenir ? Comment 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 des groupes de parole réservés aux seuls aidants, leur permettant d'échanger leurs expériences et de s'exprimer librement sans retenue vis-à-vis du malade.

Ces groupes animés par une neuropsychologue et une bénévole se réunissent soit en présentiel à Levallois, soit en visio conférence.

Contact : florence.pechery@gmail.com

Pour les parents d'enfants victimes d'AVC

En plus du groupe en visio animé par une psychologue, qui réunit déjà des parents d'enfants victimes d'AVC. Un nouveau groupe se met en place toujours en visio pour échanger autour d'un thème précis.

Animé par des professionnels de l'hôpital Necker, neuro-pédiatre spécialisée en médecine physique réadaptation, ergothérapeute et psychologue, le prochain groupe évoquera la rééducation de l'enfant et les appareillages.

Suivez nos actualités



franceavc.idf.fr



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



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