

Madame, Monsieur, Chers adhérents

## **Après un AVC, bouger, c'est retrouver plaisir et liberté !**

En cette année olympique et paralympique, l'association France AVC IdF s'est engagée pour aider les patients AVC à reprendre une activité sportive.

L'association a porté la flamme à Vigneux (Essonne), et publié le livret « L'Atout Sport après l'AVC », un recueil de 14 témoignages de patients AVC ayant repris un sport de haut niveau ou de loisir.

Puis, en lien avec la Fédération Handisport, et l'hôpital Sainte-Anne de Paris, nous avons organisé une superbe journée de démonstration de plusieurs sports pouvant être pratiqués après un AVC. Au décours de cette journée et à la demande des participants, nous avons mis en place deux nouveaux ateliers : Yoga et Boxe adaptée qui se dérouleront à la clinique du Pré Saint Gervais.

**La date de la prochaine Assemblée Générale est fixée au Jeudi 3 avril après-midi à l'Hôpital Sainte-Anne. Vous êtes conviés !**

Après l'AG, deux conférences : la santé buccodentaire et les AVC, et l'éducation thérapeutique dans tous ses états. Les résultats des différentes enquêtes que nous vous proposons pour aider à améliorer la qualité de la vie des patients AVC seront présentées

Très cordialement

Dr France Woimant      Présidente France AVC Île-de-France

Reprendre le Sport après un AVC, c'est possible et essentiel !

Dans l'éditorial de la revue L'ATOUT SPORT APRES L'AVC, signé par notre Présidente, France Woimant illustre la reprise d'un sport adapté aux nouvelles capacités d'un patient AVC, par la devise d'Antoine de Saint-Exupéry : « Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité ».

Pour mieux accompagner les patients dans la démarche active de la reprise d'une activité physique adaptée, l'association FAVC IdF s'est appuyée sur le savoir-faire de la Fédération Handisport, et ensemble, grâce à l'accueil de l'hôpital Sainte Anne, nous avons organisé une journée de démonstration et de mise en pratique de sports adaptés Tennis fauteuil, basket, escrime fauteuil, boxe adaptée, boccia, dance, ping-pong, show-down, tir laser, zumba !

Le public venu nombreux, individuellement ou accompagné par les rééducateurs de centres de réadaptation, a ainsi pu découvrir et testé l'adaptation de pratiques accessibles, nouvelles et sécurisées. Nous avons vu beaucoup de sourires, entendu des exclamations d'encouragements. Les rires étaient nombreux et l'ambiance extrêmement conviviale.

Une belle journée qui s'est inscrite dans les manifestations de la journée mondiale de l'AVC 2024 !

De nouvelles activités en Seine-Saint-Denis, Seine et Marne et dans les Yvelines

## **L'association propose des groupes de paroles et des activités sur l'Île-de-France .**

Animés par des patients partenaires, bénévoles de l'association et des professionnels de santé, les groupes de parole ont pour objectif de permettre aux patients AVC, à leur entourage et à leurs aidants d'échanger autour de leur vécu et de partager leurs expériences.

## **Deux nouveaux groupes en 2025 à Mantes-la-Jolie et à Boissise-le-Roi.**

Les activités proposées **sont nombreuses et variées** : Danse, Céramique, Boxe adaptée, Initiation au Tai Chi, Zumba, Pilate, Stretching, Café-promenade, initiation à l'activité physique adaptée.

**Ouverture d'un nouveau site : la Clinique du Pré Saint Gervais 93300**, qui va accueillir un atelier Yoga et un atelier Boxe Adaptée.

Plus d'informations sur le site internet de l'association.

## Pourquoi des enquêtes ?

Une association de patients se définit avant tout par la recherche d'un but qui est bien le nôtre : apporter soutien et assistance aux patients et à leurs familles et rompre l'isolement des patients.

Un autre volet moins connu de nos actions consiste à transmettre des informations aux institutions afin de défendre les intérêts des patients que nous représentons.

Et c'est dans ce champ d'action que nous vous sollicitons pour répondre à des questionnaires, comme celui de la reprise de la conduite automobile, pour en améliorer les délais ou celui de l'apprentissage de l'usage d'un fauteuil électrique et des facilités d'accès à cette mobilité.

Patients et familles, vous êtes au cœur de nos actions et de l'énergie que nous déployons pour améliorer votre qualité de vie, nous comptons sur votre participation. Ce sont vos réponses qui alimentent la voie que nous portons en votre nom !

## Enquête : permis de conduire

Notre association « France AVC Île-de-France » est de plus en plus souvent sollicitée par des personnes ayant été victimes d'un AVC qui rencontrent des difficultés pour accéder aux avis préalables à la reprise de la conduite automobile et déplorent les délais très longs d'accès aux consultations et aux essais de conduite sur route.

Aussi, nous réalisons deux enquêtes :

- l'une auprès des professionnels afin de préciser tous les lieux où les patients peuvent s'adresser pour réaliser ces évaluations

- l'autre auprès des personnes victimes d'AVC gardant des séquelles afin de mieux connaître leurs conditions de retour à la conduite automobile au décours de leur AVC.

Si vous avez été touchés par un AVC et que vous gardez des séquelles, vous pouvez répondre à cette enquête en cliquant sur ce lien : <https://forms.office.com/r/r0r4f8P0xY>

Merci d'avance pour votre participation.

Les conclusions de ces enquêtes seront présentées le 3 avril prochain lors de notre assemblée générale.

## Nous avons besoin de vous

### 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 :

[www.helloasso.com/associations/france-avc-ile-de-france/adhesions/adhesions-2024](http://www.helloasso.com/associations/france-avc-ile-de-france/adhesions/adhesions-2024)

- Sur notre site : [franceavc-idf.fr](http://franceavc-idf.fr)  
(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.*

***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).