



Bien vivre après l'AVC

France AVC IdF,
association d'aide aux personnes
victimes d'AVC propose à ses adhérents
de nombreuses activités

Programme des groupes et des activités
de Janvier 2026 à Juillet 2026

Pour plus de renseignements :
france-avc.idf@wanadoo.fr
et le site internet : www.franceavc-idf.fr



France AVC IdF propose aux victimes d'AVC, à leur entourage & à leurs aidants



un accueil sur rendez-vous :

- au siège de l'association :

5 place du Colonel Fabien
75010 Paris

- au sein des bureaux annexes :

Centre hospitalier de Gonesse 95
Centre Hospitalier Sud Francilien
Corbeil-Essonnes 91

- au sein des permanences :

Centre Hospitalier de Versailles 78
Maison des séniors Saint-Maur-des
Fossés 94



Une écoute téléphonique :

- Siège : 07 87 07 40 69

- Bureau annexe :

Centre Hospitalier Sud Francilien
06 07 30 48 95



Le site internet :

- www.franceavc-idf.fr



Des courriels :

- Siège :

france-avc.idf@wanadoo.fr

- Bureaux annexes :

Gonesse :

alain.borel3005@gmail.com

Corbeil Essonnes :

france.avc@chsf.fr

jtourbillon91@hotmail.com

Les réseaux sociaux :

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

- Facebook :

France AVC IdF

- LinkedIn :

France AVC Île de France



Pour vous informer



Une lettre
trimestrielle
pour présenter
les activités
de France AVC IDF



Une gazette
annuelle avec
des mises au
point sur de
nombreux sujets



Des conférences,
chaque année,
lors de
l'assemblée générale
de l'association

Les groupes de parole, de partage et d'activités de France AVC île de France

L'association France AVC IdF propose aux patients, à leur entourage et à leurs aidants des groupes d'activités (groupes de parole, de partage, activités artistiques et sportives ...) pour faciliter la reprise du lien social.

Répartis sur 16 sites de l'ensemble de l'Île de France pour en faciliter l'accès, ce sont 135 groupes qui se réuniront durant le premier semestre 2026, ouverts sous condition d'adhésion à l'association.

Pour répondre au plus près des attentes des patients et des aidants, nous proposons pour ce premier semestre, **trois nouveaux groupes de parole :**

- en visio, pour les jeunes patients AVC,
- à l'Institut de Réadaptation de Romainville (93),
- au Perreux (94).

Et en visio, toujours notre groupe pour les parents d'enfants victimes d'AVC.

Pour participer à ces activités, vous devez :

- **adhérer** à l'association pour un montant de 30 euros avec déduction fiscale de 66 %, il vous en coutera donc 10 euros pour l'année. Cette adhésion vous donne accès à tous les groupes pour l'année, quel que soit le nombre d'activités que vous choisirez. Elle est indispensable pour que vous profitiez de la garantie d'assurance souscrite pour ces activités.
- **vous inscrire** auprès du contact du responsable de l'activité choisie, grâce à l'adresse mail ou au numéro de téléphone indiqués sur les programmes.

A l'issue des groupes traitant des problématiques spécifiques de l'AVC, vous seront remises des fiches synthétisant les difficultés que vous pouvez rencontrer et quelques moyens d'y remédier. Sur chacune, une attention particulière est portée aux aidants pour faciliter leur accompagnement.

VIVRE APRÈS LA SPASTICITÉ APRÈS L'AVC

Spasticité : qu'est-ce que c'est ?

- La spasticité est une réaction normale de l'organisme à l'endommagement du système nerveux.
- La spasticité peut être provoquée par un AVC.
- Elle peut être causée par un défaut de fonctionnement spécifique de l'organisme.
- Les muscles qui sont dans la spasticité sont ceux qui sont bloqués ou qui sont trop tendus.

Quelles sont les conséquences de la spasticité ?

- La spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- Elle peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- Elle peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- Elle peut entraîner des difficultés à se déplacer.

La spasticité peut-elle s'interférer ?

- Oui, la spasticité peut s'interférer avec d'autres problèmes de santé.
- Par exemple, la spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- La spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- La spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.

La spasticité peut-elle s'interférer ?

- Oui, la spasticité peut s'interférer avec d'autres problèmes de santé.
- Par exemple, la spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- La spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.
- La spasticité peut entraîner des difficultés à se déplacer.

AUTO-RÉÉDUCATION APRÈS ET POURSUIVRE LES PROGRESSES

Auto-rééducation : pour qui ?

- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Auto-rééducation : pour qui ?

- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Auto-rééducation : pour qui ?

- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.
- Pour progresser dans toutes les activités de la vie quotidienne.

LA FATIGUE POST AVC

La fatigue post-AVC est un handicap invalidant qui affecte le 90 % des patients qui ont survécu à un AVC.

Comment identifier la fatigue post-AVC ?

- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.
- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.
- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.
- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.

Comment identifier la fatigue post-AVC ?

- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.
- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.
- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.
- Les symptômes de la fatigue post-AVC sont courants.

Vous pouvez aussi faire un don pour soutenir nos actions.



PARIS-75

GROUPE DE PAROLE - SAINTE-ANNE 75014

- **Jeudi 29 Janvier** : Fatigue et AVC
- **Jeudi 26 Février** : Troubles cognitifs et AVC
- **Jeudi 12 Mars** : Identité et AVC
- **Jeudi 23 Avril** : Reprise du travail et AVC
- **Jeudi 11 Juin** : Relations sociales et AVC

Animé par Pauline NARME
et Hugo BISMUTH, neuropsychologues



GHU Paris Sainte-Anne - 75014 - Horaire : 17h30

Contact: h.bismuth@ghu-paris.fr

GROUPE DE PAROLE - SAINTE-MARIE 75014

- **Samedi 10 Janvier** :
Vivre pleinement après un AVC
surmonter les troubles sexuels
- **Samedi 14 Mars**
- **Samedi 30 Mai**

Animé par Florence PECHERY
patiente partenaire



Hôpital Sainte-Marie, 75014 - Horaire : 14h30

Contact: florence.pechery@gmail.com
06.86.16.95.85

TROUBLES VISUELS APRES UN AVC - SAINTE MARIE 75014

- **Mercredi 21 Janvier**
- **Mercredi 18 Février**
- **Mercredi 18 Mars**
- **Mercredi 22 Avril**
- **Mercredi 20 Mai**
- **Mercredi 24 Juin**

Animé par Marine Meunier et Nina Di Donato,
neuropsychologues



Horaire : 14h

Hôpital Sainte-Marie, 75014

Contact: Anne MAES : anne.maes_guengant@icloud.com

PARIS-75

ATELIER C.A. DANSE - SAINTE-MARIE 75014

- Mercredi 7 & 21 Janvier
- Mercredis 4 & 18 Février
- Mercredis 11 & 25 Mars
- Mercredis 8 & 22 Avril

- Mercredis 6 & 20 Mai
- Mercredis 3 & 17 Juin
- Mercredi 1er Juillet

Animé par Flavie ANGOUSTURES
orthophoniste



Hôpital Sainte-Marie, 75014 - Horaire : 14h30

Contact: Anne MAES : anne.maes_guengant@icloud.com
06 80 44 49 84

ATELIER CÉRAMIQUE - 75014

- Mardi 6 Janvier
- Mercredi 7 Janvier
- Mardi 3 Février
- Mercredi 4 Février
- Mardi 3 Mars
- Mercredi 4 Mars
- Mardi 7 Avril

- Mercredi 8 Avril
- Mardi 5 mai
- Mercredi 6 Mai
- Mardi 2 Juin
- Mercredi 3 Juin
- Mardi 7 Juillet
- Mercredi 8 Juillet

Animé par MARIJO – céramiste



Rue Bénard, 75014 - Horaires : Mardi : 10h30, 14h et 16h30 - Mercredi : 16h30

Contact: decor75@gmail.com

GROUPE CAFE PROMENADE 75

- Samedi 10 Janvier
Quai de Seine
- Samedi 7 Février
Musée Bourdelle
- Samedi 7 Mars
Montmartre

- Samedi 4 Avril
Canal Saint Martin
- Samedi 16 Mai
Coulée verte
- Samedi 13 Juin
Lac du Bois de Boulogne

Animé par Josée LEROYER, bénévole



Horaire : 10h30

Contact: joseeleroyer@yahoo.fr

PARIS-75

ATELIERS CHRRF LA CHÂTAIGNERAIE 75015

■ PILATES

Horaire : 17 h

● Vendredi 9 Janvier

● Mercredi 11 Février

● Mercredi 20 Mars

● Mercredi 1^{er} Avril

● Mercredi 13 Mai

● Mercredi 10 Juin

■ BOXE ADAPTEE

Horaire : 17 h

- Vendredi 23 Janvier
- Mercredi 18 Février
- Mercredi 25 Mars

- Mercredi 15 Avril
- Mercredi 20 Mai
- Mercredi 24 Juin



■ EQUILIBRE & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Horaire : 17 h

- Jeudi 22 Janvier
- Jeudi 12 & 26 Mars
- Jeudi 9 & 16 Avril

- Jeud 7 & 21 Mai
- Jeudi 4 & 25 Juin



■ COMMENT DEBUTER OU REPRENDRE

UNE ACTIVITE PHYSIQUE

Horaire : 17 h

- Jeudi 15 Janvier
- Jeudi 2 Avril
- Jeudi 11 Juin

■ STRETCHING

Horaire : 17h et 18h

- Mercredi 18 Février
- Mercredi 11 Mars

- Mercredi 22 Avril
- Mercredi 10 Juin

■ ZUMBA ADAPTEE

Horaire : 17h

- Mardi 27 Janvier
- Mardi 17 Février
- Mardi 17 Mars
- Mardi 14 Avril
- Mardi 19 Mai
- Mardi 16 Juin



Animés par Hayette AKA, Sabine ZEMMOURI & Jordan OLIVIER,
enseignants APA et Cécile GUILLAUME, Kinésithérapeute

48 Rue de la Convention – 75015 PARIS

Contact : anne.maes_guengant@icloud.com - 06.80.44.49.84

Départements 92, 93, 94

GROUPE RENCONTRE & PARTAGE - LEVALLOIS 92

- Samedi 31 Janvier
- Samedi 21 Mars
- Samedi 13 Juin

Animé par Nathalie BEGU, orthophoniste

Levallois-Perret, 92300. Horaire : 14h
Maison des associations 34 Rue Pierre Brossolette, 92300
Contact: begu.ortho@wanadoo.fr

GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS - LEVALLOIS 92

- Samedi 24 Janvier

- Samedi 11 Avril

- Samedi 13 Juin

Animé par Christina ROGAN, neuropsychologue
et Elisabeth BAK, bénévole

Levallois Perret, 92300. Horaire : 14h30
Maison des associations 34 Rue Pierre Brossolette, 92300
Contact: florence.pechery@gmail.com
06.86.16.95.85



GROUPE RENCONTRE & PARTAGE - ANTONY 92

- Samedi 17 Janvier

- Samedi 14 Mars

- Samedi 16 Mai

Animé par Sophie JOUBERT, orthophoniste

**Salle François Molé
Horaire : 14h 30 - Antony**

Contact: Sophie Joubert - 06 15 07 58 56



GROUPE DE PAROLE – CRF Paris Nord ASNIERES 92

- Mercredi 21 Janvier
- Mercredi 25 Février
- Mercredi 25 Mars
- Mercredi 29 Avril
- Mercredi 27 Mai

Animé par Marine BERTRAND, psychologue et
Marine BOISSEAU, ergothérapeute



CRF Paris Nord - 109-113 Quai du Dr Dervaux, Asnières - Horaire : 16 h

Contact : marine.bertrand@demeis.com

Départements 92, 93, 94

INITIATION A L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE - BOBIGNY 93



- **Samedi 17 Janvier - 14h30**
Sports collectifs, jeux de balles
- **Samedi 14 Février - 14h**
Balnéothérapie
- **Samedi 28 Mars - 14h**
Equilibre en action
- **Samedi 11 Avril - 14h**
Balnéothérapie
- **Samedi 23 mai - 14h**
Sports de raquette
- **Samedi 20 juin - 14h**
Balnéothérapie

Animé par Assa KONATE
& Bora SAKIROGLU, Enseignants APA

CMPR de Bobigny - Horaire : 14 h 30
CMPR de Bobigny 359 Av.
Paul Vaillant-Couturier, 93000
Contact: akonate@fondationcos.org



ATELIER BOXE ADAPTÉE - LE PRE SAINT-GERVAIS 93

■ **Horaire : 17 h**



- Mercredi 14 Janvier
- Mercredi 25 Février
- Mercredi 18 Mars

- Mercredi 15 Avril
- Mercredi 20 Mai
- Mercredi 17 Juin



Animé par Katell LORAND-TROADEC, coach sportif

Contact : lorand_katell@yahoo.fr
Clinique du Pré Saint-Gervais 10 Rue Simonnot, 93300

Départements 92, 93, 94

GROUPE DE PAROLE - ROMAINVILLE - 93

■ Horaire : 14h30

- **Mardi 13 Janvier**

A la rencontre de nos quotidiens

- **Mardi 10 Mars**

Fatigue sous contrôle :
bouger pour reprendre le pouvoir

- **Mardi 14 Avril**

Prendre soin de soi

- **Mardi 9 Juin**

Au-delà des apparences,
parler de l'invisible



Animé par Sibylle GUEMON, Aude MOLAND
et Mélina ARENATE, neuropsychologues

Contact : neuropsygroupe.irr@lna-sante.com

Institut de Réadaptation de Romainville . 140, rue Paul de Kock, 93230

GROUPE RENCONTRE & PARTAGE – SAINT MAURICE 94

- **Samedi 24 janvier**

- **Samedi 21 mars**

- **Samedi 9 mai**

- **Samedi 27 Juin**

Animé par Eugénie TAVARES,
ergothérapeute et Patricia DARRACQ,
patiente partenaire

**Hôpitaux de Saint Maurice ,
12/14 Rue du Val d'Osne, 94410.**

Horaire : 14h30

Contact : patoudarracq@hotmail.fr



GROUPE DE PAROLE – LE PERREUX – 94



Ce groupe animé
par Patricia Darracq ,
patiente partenaire débutera
au second semestre 2026.

**Plus d'informations sur le site internet
de l'association : <https://franceavc-idf.fr>**
Contacts: patoudarracq@hotmail.fr

Départements 78, 91, 95

GROUPE DE PAROLE – MANTES LA JOLIE 78

- Mardi 17 Mars
- Mardi 9 Juin

Animé par un professionnel de santé

CH François Quesnay, 2 Bd Sully, 78200
Horaire 14 h30

Contact : groupedeparolemantes@gmail.com

GROUPE DE PAROLE EVRY – Clinique de l'Essonne - 91

- Lundi 2 Février
- Lundi 13 Avril

Reprise de la conduite automobile
après un AVC

Animé par Dr Hichem MOUSSA,
médecin MPR

- Lundi 30 Mars
- Lundi 4 Mai

Estime de soi

Animé par Anne Fleur JEAN-BAPTISTE,
socio-esthéticienne

CRF Champs-Elysés – 5 rue de la Clairière. Évry-Courcouronnes.

Contact : jtourbillon91@hotmail.com

BOXE ADAPTEE - CHRRF LA CHATAIGNERAIE. MENCOURT 95

- Mercredis 7 et 21 Janvier
- Mercredis 4 et 18 Février
- Mercredis 11 et 25 Mars



Animé par Nadir BENTOUTA,
enseignant en sport loisir
et Marine LEBEAUX, ergothérapeute

- Mercredis 1^{er}, 15 et 29 Avril
- Mercredis 13 et 27 Mai
- Mercredis 10 et 24 Juin

Horaire : 17 h

CHRRF La Châtaigneraie

rue Bernard Astruc, 95180

Contact : anne.maes_guengant@icloud.com

GROUPES VISIO

POUR LES JEUNES VICTIMES D'AVC

- Lundi 12 Janvier
- Lundi 9 Février
- Lundi 9 Mars
- Lundi 13 Avril

- Lundi 11 Mai
- Lundi 8 Juin
- Lundi 6 Juillet

Groupe de parole animé
par Naomi Lévy Melville,
neuropsychologue

Horaire : 17 h 30

Contact : naomi.y.melville@gmail.com

POUR LES PARENTS d'enfants victimes d'AVC



- Samedi 24 Janvier
- Samedi 23 Mai

Horaire 14 h

Groupe de parole animé par Elodie
JACQUELET, psychologue

Contact : joseeleroyer@yahoo.fr

France AVC Ile de France , c'est aussi la prévention des AVC, l'information de tous les publics et la transmission de la voix des patients auprès des tutelles



Nous informons sur :

- l'importance de connaître les symptômes de l'AVC et l'urgence de l'appel au 15 ,
- les bonnes conduites qui peuvent prévenir 80 % des AVC.

Nous intervenons :

- au cours des conférences grand public
- au sein du BUS AVC qui sillonne l'Île de France depuis 2016 pour rencontrer les personnes éloignées du système de soin,
- dans les classes de CM2 pour sensibiliser les enfants,
- dans le cadre de formation des futurs professionnels de santé.



Nous agissons :

Face aux difficultés rencontrées par certains patients (par exemple dans la validation de leur aptitude au permis de conduire), nous avons mené une enquête que nous avons rapportée à nos tutelles. Sensibles à ces constats, l'ARS Île-de-France et la CRAMIF nous ont proposé leur collaboration à l'amélioration de l'accès au permis de conduire.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site de France AVC IdF et ses pages Instagram, Facebook et LinkedIn

Vous avez été victime d'un AVC ? Vous êtes un proche ? Rejoignez nous !

France AVC Ile-de-France est votre association
Comment nous aider ou participer ?



En devenant bénévole

Venez nous aider dans nos missions

- accompagner les personnes victimes d'AVC, les familles et les aidants,
- mener des actions de prévention et d'information sur l'AVC
- accomplir des tâches administratives ou autres.

Contactez-nous :

france-avc.idf@wanadoo.fr



En adhérant (30€) ou en faisant un don

2 possibilités

- 1 Le paiement en ligne en vous rendant sur notre site internet : <https://franceavc-idf.fr> ou en scannant ce QR Code
- 2 Le paiement par chèque
Chèque libellé à France AVC IdF,
5 Place du Colonel Fabien 75010 Paris



Pour chaque adhésion ou don, vous recevrez un reçu fiscal donnant droit à une déduction de 66% de votre impôt sur le revenu (à hauteur de 20% du revenu net imposable)