

LA GAZETTE

**É
D
I
T
O
R
I
A
L**

EXTRAIT DU RAPPORT SUR LE MORAL DE L'AG 2019

Les progrès font que petit à petit les AVC sont mieux pris en charge dans la phase aiguë mais les chiffres de 2005, soit 150 000 AVC/an, sont malheureusement toujours d'actualité.

Aujourd'hui, l'accent est à mettre sur l'après AVC, ou sur le « comment vivre avec un AVC ? » C'est pourquoi nous apportons tout notre soutien au Dr Guinvarc'h de l'établissement Pierre Chevalier à Hyères dans les ateliers post-AVC mis en place depuis quelques années.

Ceci donc au niveau local, mais au niveau national la fédération travaille aussi dans ce sens afin qu'un jour tout soit plus facile. Aujourd'hui, notre plus grand challenge va être pour les années à venir de réussir à améliorer la vie de l'aidant.

Parce qu'il faut bien comprendre que le retour à domicile d'une victime « remise sur pieds » dépend beaucoup d'un facteur très important qu'on devrait prendre tellement plus en considération, à mon sens, c'est l'aidant.

Nous avons tous des exemples autour de nous où l'aidant est indispensable au malade et nous avons tous conscience ici, que la guérison passe aussi par un bien être que souvent seul le retour à domicile où l'épaule de l'aidant est un trésor sur lequel il est bon de pouvoir compter !

Isabelle

Dans ce numéro :

- Ce que vous voyez..... : p 1
- Infos Association : p 2
- Reportage : p 3
- C à savoir : p 4
- Petite annonce : p 6
- Trucs et astuces de Gisèle..... : p 6
- A vos neurones..... : p 7
- Sudoku..... : p 7
- La pensée du retraité..... : p 7
- Les mots croisés de Lily..... : p 7
- La recette de Jean-Claude ... : p 8
- Les blagues de Jean-Claude.. : p 8

REPRISE DU GROUPE DE PAROLES



Pour les victimes d'AVC et pour leurs aidants, le groupe de paroles permet de s'exprimer, questionner et partager les expériences de chacun.

Lieu de soutien pour déposer ses problèmes, faire le point et trouver l'énergie pour avancer.

Dirigée par Rachèle, notre animatrice et psychologue, la prochaine réunion est prévue :

**le samedi 6 juillet à 10h,
au siège de l'association.**

Rappelons qu'il n'est pas nécessaire d'avoir déjà assisté aux précédentes réunions pour y participer :

on peut prendre le train en marche sans problème !

Inscription auprès de notre secrétaire :

- par tél au 06.77.21.16.85,
- par mail à franceavc.83@sfr.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2019

Le conseil d'administration est maintenant composé de : Mesdames Isabelle Florentin, Sandrine Guinvarc'h, Marie-Alice Mutez, Carmen Perez et Danièle Vives ainsi que Messieurs Jean-Claude Mutez et Jacques Valance.

Le conseil d'administration a désigné les membres du bureau :

Présidente : Isabelle FLORENTIN - Trésorier : Jacques VALANCE - Secrétaire : J-C MUTEZ

FESTIVAL DES ASSOCIATIONS DE LA VALETTE

FRANCE AVC 83 sera présent à ce Festival pour tenir un stand d'information pour répondre aux questions du public et où nous distribuerons de la documentation destinée à présenter nos actions, informer sur les signes de l'AVC, la réaction à avoir (l'appel du 15) et sur la prévention. Nous y ferons également une mini-conférence ayant les mêmes buts.

Le Festival se déroulera le samedi 7 septembre 2019 de 9h30 à 16h00.

Nous recherchons des bénévoles pour aider notre secrétaire dans la tenue du stand durant tout ou partie de la journée. Les personnes intéressées peuvent contacter le secrétaire par mail envoyé à franceavc.83@sfr.fr ou par téléphone au 06.77.21.16.85.

FORUM SANTÉ LOISIRS DE CAVALAIRE

FRANCE AVC 83 sera également présent à ce Forum où nous effectuerons les mêmes prestations qu'à La Valette.

Le Forum se déroulera le samedi 21 septembre 2019 de 8h30 à 17h00.

Nous recherchons des bénévoles pour aider notre secrétaire dans la tenue du stand durant tout ou partie de la journée. Les personnes intéressées peuvent contacter le secrétaire par mail envoyé à franceavc.83@sfr.fr ou par téléphone au 06.77.21.16.85.

Reportage

UN TEMPS DE RÉPIT DANS LES HAUTES-ALPES

Depuis plus 4 ans maintenant il est proposé à des couples aidants/aidés qui sont retraités d'Humanis ou de Malakoff Médéric un séjour de répit.

Un temps de répit de 5 jours dans les Hautes Alpes (pour les Corses : je sais que c'est plus compliqué à organiser, mais des familles ont déjà réussi à y participer).

Un des membres du couple peut être encore en activité.

Différents types de pathologie ou de dépendance sont acceptés, excepté les malades atteints d'Alzheimer (pour ce public-là, des formules existent par ailleurs, l'équipe n'étant pas en capacité d'accompagner des personnes désorientées).

Une aide à organiser le voyage est proposée à la famille.

Les retours des familles sont très bons sur les bienfaits de cette parenthèse de répit.

Après subventions de la caisse de retraite Humanis et de l'ANCV, il reste à votre charge la somme de 50 € par personne.

Les frais de transport aller-retour sont à votre charge.

Contact : Catherine BICCHI 04 91 29 65 16

C à savoir

ENTR' AIDANTS FAMILIAUX

L'association « Services Emploi Solidarité » organise des rencontres à la Maison ISA des Familles 12 rue de Verdun 83400 Hyères.

Ces rencontres se déroulent de 9h30 à 11h30 selon le calendrier suivant :

Samedi 15 juin 2019

Gérer l'agressivité et le stress – Atelier pratique

Samedi 21 septembre 2019

Faire face aux changements chez mon proche

Samedi 19 octobre 2019

Les limites de l'aidant familial

Samedi 16 novembre 2019

Parlons de la fin de vie

Samedi 21 décembre 2019

Trouver du temps pour moi

Les rencontres sont animées par une psychologue clinicienne, elles sont gratuites et ouvertes à tous les aidants familiaux.

Contact : 04.65.80.58. solidarite-emploi@wanadoo.fr



Association Française des

aidants

CAFÉ DES AIDANTS TOULON

Rendez-vous, un mercredi par mois, de 10h à 11h30, autour d'un thème au Coffee Soup & Toast, 3 rue Bon Pasteur, 83000 TOULON (04 94 30 53 93)

Mercredi 19 juin 2019 : L'orientation en institution, quand et comment décider ?

Contact : Réseau RIVAGE : 06 81 46 48 21

CAFÉ DES AIDANTS CŒUR DU VAR

Rendez-vous, un jeudi par mois, de 09h30 à 11h00, autour d'un thème à la Maison départementale des aidants :

Hôpital local départemental Quartier Précoumin – Route de Toulon - 83340 Le Luc

Jeudi 20 juin 2019 : Trouver du temps pour soi quand on est aidant

Jeudi 19 septembre 2019 : Il/elle est tellement différent, comment faire le deuil ?

Jeudi 17 octobre 2019 : Clés pour maintenir une communication avec son proche ?

Jeudi 21 novembre 2019 : Passer le relais, quand, comment ?

Jeudi 19 décembre 2019 : L'entrée en institution, choix éclairé ou imposé ?

Contact : 06 48 56 01 57 – maisondesaidants@var.fr

ACTIVITÉS DE LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS, 1^{er} semestre 2019

- **Sortie balade pédestre aux Mayons, le 30 avril :**

« Le grand père châtaignier »

- **Sortie balade pédestre au Thoronet, le 13 juin :**

« Les Fadons au fil de l'eau » (pique-nique)

Renseignements, inscriptions : 06 48 56 01 57 - 04 94 50 04 12

- **Mise en place de permanences de la Psychologue :**

Maison départementale des aidants, Hôpital local départemental - Route de Toulon
Quartier Précoumin 83340 LE LUC

Ces entretiens sont réservés aux aidants.

Contact : 06 48 56 01 57 pour toute info et prise de R.V.

ATELIERS GRATUITS POUR AIDANTS

Vous devez penser : « Tiens ! Une erreur : ils ont recopié un article de la dernière Gazette... ». Eh bien non ! Si nous reprenons cette information c'est tout simplement parce qu'elle est à nouveau de circonstance.

Des crédits ont été débloqués pour reprendre cette belle initiative au bénéfice des aidants, ce qui permet à l'association « **ÉCRIN DE VIE** » de vous proposer à nouveau ses ateliers ludiques et bienveillants (et gratuits) sur les thèmes suivants :

Atelier : S'OCCUPER DE SOI

En groupe de 5 personnes : 2 heures

- Estime de soi et image de soi. - L'impact des couleurs que nous portons, sur nos émotions. - Connaître la morphologie de notre visage et de notre corps, pour une mise en valeur.

En séance individuelle : 1 heure

- Que faites-vous pour vous occuper de vous ? - Petits trucs et astuces pour entretenir sa peau. - Auto-massage du visage, relaxant et revitalisant. - L'importance des couleurs que nous portons.

Atelier : COHÉRENCE CARDIAQUE

En séance individuelle : de 45 mn / 2 ou 3 séances

Nos pensées et nos émotions interfèrent sur notre rythme cardiaque. Gérer le stress et reprendre le contrôle de vos émotions, grâce à des techniques respiratoires SIMPLES et particulières. La cohérence cardiaque est un état d'EQUILIBRE physique, mental et émotionnel.

5 minutes de cohérence cardiaque = 4 heures d'effets ressentis

Vous apprendrez très vite cette pratique et découvrirez sa redoutable efficacité !!

Atelier : DO IN

En séance individuelle : 1h - En séance collective : 1h30

Apprendre à se faire un auto-massage, par petites pressions des doigts sur tout le corps.

Pour surmonter le stress,

Pour remédier aux tensions physiques et mentales,

Pour se détendre,

Pour retrouver la vitalité.

Atelier : YOGA DU VISAGE

En séance individuelle : 1h En séance collective : 1h30

Le yoga du visage, permet une détente profonde et apporte un bien être en libérant les tensions physiques et émotionnelles.

Il contient 3 méthodes différentes :

- un travail musculaire - un travail sur des points énergétiques - des auto-massages tissulaires associés à la respiration.

C'est une méthode de prévention, de confort et de rajeunissement.

Ces ateliers se déroulent les mardis et jeudis dans les locaux de l'APF à La Garde, ils sont gratuits pour les participants et continueront jusqu'en avril 2020.

Renseignements et inscription :

de préférence : associationecrindevie@gmail.com ou 06.14.62.35.97.

P.S. : J'ai suivi la totalité de ces ateliers et je vous confirme qu'ils ne demandent aucune disposition particulière pour y participer, qu'ils sont faciles à suivre et efficaces. Ça marche ! D'ailleurs j'ai bien l'intention d'y retourner pour un approfondissement de mes acquis !!!

J-C

Petite annonce

Je recherche, je vends, je loue, je donne.

Si vous êtes dans l'un de ces cas, servez-vous de nos colonnes pour faire paraître gratuitement votre petite annonce (ou vos petites annonces). Cette Gazette est la votre, elle est à votre service et grâce au site internet de la fédération (www.franceavc.com), elle peut être lue par la France entière.

Les transactions présentées par le biais de ces annonces se font sous la seule responsabilité des personnes les proposant.



Cause double emploi, **donne** un fauteuil roulant de transfert pliable, largeur d'assise : 35 cm. Etat neuf.

Tél : 06.77.21.16.85.

Trucs et astuces de Gisèle

Faire cuire des œufs
en utilisant des morceaux de légumes
comme moule pour des présentations originales.





Pour obtenir le plus de jus d'un citron,
laissez-le à température ambiante
et passez le 10 secondes au micro-onde.

Percez un petit trou sur le côté le plus large d'un œuf
avant de le faire bouillir
pour pouvoir enlever la coque facilement.



A vos Neurones

Énigme : Un boulanger doit faire cuire 3 grosses galettes. La cuisson doit être de 3 minutes de chaque côté. Malheureusement son four est trop petit pour que les trois galettes rentrent. Seules deux galettes peuvent être présentes dans le four en même temps. Combien de temps le boulanger mettra pour faire cuire toutes ses galettes ?

Réponse en dernière page ...

SUDOKU

8	7			4	9	2		
			2	6	8		4	7
	3				5		6	8
	2	5						4
3						7	2	
2	8		4				7	
6	5		8	9	1			
		3	7	2			8	1

7	1			6	2			4
		8	1	5		3		
				1	3		7	
	4		8	7	6		3	
	6		9	2				
		2		4	8	5		
4			5	3			9	2

LA PENSÉE DU RETRAITÉ

Derniers mots de Steve Jobs, milliardaire, mort à 56 ans d'un cancer (suite et fin) :

- Apprenez à vos filles l'indépendance financière pour qu'elles recherchent un compagnon et non un employeur.
- Apprenez à vos fils l'indépendance domestique pour qu'ils recherchent une compagne et non une employée de maison.

A celles qui te disent « les hommes sont tous pareils » réponds qu'il ne fallait pas tous les essayer !

Solutions dans le prochain numéro...

Les mots croisés de Lily

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I							■			
II				■						
III										
IV			■			■				
V					■					
VI			■					■		
VII		■							■	
VIII					■		■			
IX			■							■
X										■

Horizontal : **I :** Ignorer - On peut le passer ou en franchir un. **II :** On peut le franchir ou en être un blanc - Celle des nez est célèbre. **III :** Quand il double c'est chaud - Refuges. **IV :** En électricité c'est U - Dieu en langue sémitique - Grosse étoffe à côtes transversales. **V :** Margot le dédiait à un chaton - enchâssé. **VI :** Dit des tas de choses - Tabanidae - Algorithme très utilisé en statistique. **VII :** Tente. **VIII :** Prénom ou région du Nigéria - Déchiffre. **IX :** Dieu solaire - Territoires bordant le Sahara. **X :** Renonculacée.
Vertical : **1 :** Salsifis. **2 :** Venteux - Bloque les augmentations. **3 :** De voute ou de sol - Vieille vache. **4 :** Traumatisme ou manque de respect. **5 :** Ouvrir - Or - Les premières. **6 :** Thymus - Graminée africaine. **7 :** S'esclaffèrent - Infinitif. **8 :** Bloquer - Magazine féminin. **9 :** Disciple. **10 :** Broyeur de noir.

La recette De Jean-Claude

CRESPEOU

Cette recette est composée de plusieurs omelettes superposées qui constituent un gâteau. Dans le temps, c'était le repas à emporter pour les travaux des champs et il est normalement constitué des herbes de saison, poireaux sauvages, asperges, blettes. Pour qu'il soit excellent, il faut au moins 3 variétés. Je fais le mien avec des poireaux sauvages, des blettes sauvages, des asperges et une sauce tomate, le but est de rendre ce plat aussi bon que beau !

Il faut deux œufs par omelette et il faut faire six omelettes. Au fur et à mesure que vous réalisez les omelettes, superposez-les. Lorsqu'elles sont bien froides, couvrez-les avec une feuille de papier aluminium pour leur garder souplesse et moelleux.

L'été, accompagnez le crespou avec une sauce à base de tomates, d'ail, de basilic et d'huile d'olive.

Réponse à l'énigme : 9 mn (1^{ère} fournée : 1^{ère} et 2^{ème} galette. 2^{ème} fournée : 1^{ère} et 3^{ème} galette. 3^{ème} fournée : 2^{ème} et 3^{ème} galette).

Les blagues de Jean-Claude

Voici un conte très court : « Il était une fois une jeune fille qui demanda à un garçon s'il voulait se marier avec elle. Le garçon lui répondit 'Non !'. Dès lors la jeune fille vécut toujours heureuse, sans laver, ni cuisiner, ni repasser pour personne, en sortant avec ses amies, en couchant avec celui (ceux) qu'elle voulait et en travaillant et dépensant son argent comme elle le voulait. ****FIN****

Le problème, c'est que depuis que les filles sont toutes petites, on ne leur a jamais raconté cette histoire. Et elles se font bien avoir... avec ce foutu prince charmant !

- C'est pas facile d'être handicapé, mets-toi à leur place.

- Surement pas ! La dernière fois que je l'ai fait j'ai eu une amende de 135 €...

- Docteur, je n'arrive plus à dormir la nuit, que puis-je faire ?

- Boulanger !

Solutions des Sudoku et des mots croisés du n° 45

4	6	1	2	5	7	3	8	9
2	5	8	3	4	9	1	7	6
7	3	9	8	1	6	5	2	4
6	2	5	1	3	8	9	4	7
1	8	3	9	7	4	2	6	5
9	7	4	6	2	5	8	3	1
8	9	7	5	6	3	4	1	2
5	4	2	7	8	1	6	9	3
3	1	6	4	9	2	7	5	8

1	6	3	7	2	4	5	9	8
5	8	2	9	3	1	4	7	6
7	9	4	8	6	5	1	3	2
9	5	1	4	8	3	6	2	7
8	4	6	2	5	7	3	1	9
2	3	7	6	1	9	8	4	5
6	1	8	3	7	2	9	5	4
4	7	5	1	9	8	2	6	3
3	2	9	5	4	6	7	8	1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	A	C	T	U	A	L	I	S	E	R
II	M	E	R	■	G	I	O	N	O	■
III	I	T	A	L	I	E	N	■	L	M
IV	C	A	M	I	O	N	■	T	E	E
V	A	C	E	S	■	S	A	R	■	D
VI	L	E	■	T	E	■	L	I	E	U
VII	E	S	S	E	N	T	I	E	L	S
VIII	S	■	I	■	F	E	E	R	I	E
IX	■	P	E	R	I	■	N	E	M	■
X	C	A	D	E	N	A	S	S	E	S

RÉDACTION : Giséle Boegli, Isabelle Florentin, Marie-Alice Mutez, Jean-Claude Mutez.

**TOUTE COPIE, MÊME PARTIELLE, DE CE DOCUMENT
EST FORMELLEMENT AUTORISÉE, VOIRE RECOMMANDÉE !**

© Copyright : FRANCE AVC 83, Résidence La Coupiane, Bât 3, rue Georges Brassens - 83160 LA VALETTE
franceavc.83@sfr.fr - tél : 04.94.58.82.97