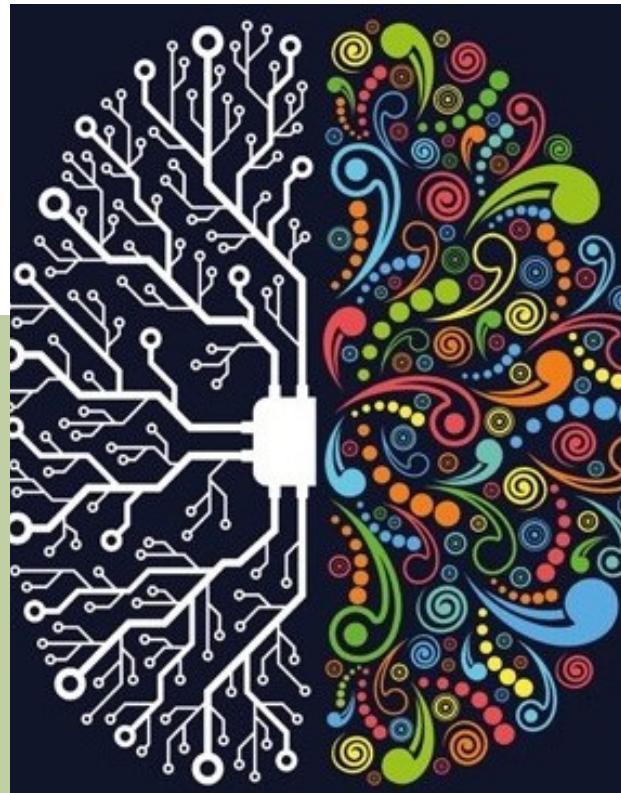




la vie AVeC

*Témoigner, vivre, revivre, comprendre, transmettre,
créer, s'ouvrir*



*La gazette de France AVC 44
N° 1 Janvier 2024*

L'ÉDITO DE LA VIE AVEC

Bonjour à toutes et à tous,

Les Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) touchent chaque année en France environ 150 000 personnes, toutes catégories d'âges confondues.

Pour beaucoup, le pronostic dépend de l'étendue de l'accident et de la zone cérébrale atteinte. Mais la rapidité de prise en charge du malade est capitale pour réduire le risque de décès et de séquelles. Dès que ces symptômes sont identifiés, il faut immédiatement appeler le 15. C'est pourquoi, l'antenne de Loire Atlantique de France AVC cherche à faire connaître au grand public les principaux signes d'alerte de l'AVC, notamment les paralysies limitées à une partie du corps ou au visage, ainsi que les troubles du langage. Mais notre rôle ne s'arrête pas à la prévention et à la connaissance des AVC. Il est aussi d'accompagner les patients pour les aider à appréhender les conséquences visibles et invisibles d'un AVC et ainsi aider à la difficile reconstruction physique et psychologique post AVC.



Benoit Guillot
Président de France AVC 44

C'est l'un des objectifs de cette nouvelle gazette que nous souhaitons à fréquence semestrielle : partager des informations utiles mais aussi et surtout partager sur le vécu post AVC en croisant les regards des patients, du personnel soignant et des aidants. C'est ainsi que nous pourrons, collectivement, mieux appréhender la vie AVeC.

Dans ce premier numéro, nous reviendrons sur les événements marquants de l'année écoulée (les ateliers, les rencontres, les conférences et les émissions réalisées). Nous ferons également un focus sur la 5ème édition d'*Ensemble contre l'AVC*. Pour terminer, nous vous livrerons le témoignage de Véronique et Pascale dont les maris ont fait un AVC il y a quelques années.

En espérant que cette gazette soit une source d'utilité et de soutien, je vous souhaite une très bonne lecture.



et une partie de l'équipe

Retour sur l'année écoulée



Une équipe à votre écoute

France AVC 44 est une équipe de bénévoles au service des patients ayant fait un AVC et de leur entourage.

Notre équipe comprend des personnes touchées directement par l'AVC mais aussi des proches de patients ainsi que des membres du personnel médical ou paramédical.

Tous ensemble et chacun avec notre sensibilité, nous avons à cœur de créer des moments de rencontre et de discussion pour que chacun puisse, de façon conviviale, trouver une écoute et partager son vécu.

C'est pourquoi nous avons mis en place des **cafés rencontres entre patients** (depuis 2022) puis **pour les proches** depuis le mois de septembre. Ces rencontres sont mensuelles et ont lieu alternativement à Saint Herblain et à Rezé.



Cafés rencontres



Marches mensuelles au parc de la Gournerie

Une salle est dédiée aux patients et une autre aux aidants.

Il s'agit parfois d'espaces de discussion libre : échanger sur son vécu, partager des astuces ou créer du lien avec d'autres personnes vivant une situation similaire.

D'autres fois, il s'agit d'échanges avec un spécialiste dans des domaines variés (orthophoniste, professeur de sport, assistante sociale, musicologue etc...).

Nous avons aussi mis en place des **marches mensuelles** dans le parc de la Gournerie. Un mardi par mois, entre 16h30 et 18h environ : une manière conviviale d'allier discussion et reprise d'activité physique !

Rejoignez nous dans ces différents ateliers !



Les rencontres marquantes :

L'année 2023 de notre association fut émaillée de **belles rencontres sportives et festives**. Et ce n'est pas un hasard si nous avons fait le choix de mettre l'activité physique au cœur de notre action, car elle nous semble être un levier important pour aborder la reconstruction après un AVC.

L'AVC a touché le corps dans son intégrité, a modifié la confiance que l'on avait en lui, l'a rendu plus sensible à la fatigue, plus fragile face au regard des autres. L'activité physique et le sport peuvent être une manière de reprendre le dessus, voire pour certains de se lancer des défis, ou de se remettre en selle.

C'est ainsi que nous avons relayé l'action de **Nicolas Deligné**, un jeune vendéen qui a fait un AVC alors qu'il n'avait que 25 ans, et qui s'emploie depuis à faire connaître la pathologie au travers du sport. Vous pouvez suivre ses actions sur le site **Ensemble contre l'AVC** (cf article ci-contre).

www.ensemblecontreavc.com



La ruée contre l'AVC

De fil en aiguille, nous nous sommes aussi rapprochés des sportifs du **club de Badminton de Casson** et nous leur avons prêté main forte dans l'organisation de la **Ruée contre L'AVC**. Cette course dédiée à l'AVC a eu lieu le 2 avril dernier dans les rues de Casson. Un franc succès où 700 coureurs et marcheurs se sont retrouvés autour de cette belle cause. Ce fut pour nous l'occasion de diffuser des informations sur les signes de l'AVC et sur la prévention, mais aussi de suivre les efforts et exploits sportifs de certains de nos membres ! Bravo à tous ! Et merci à toute la dynamique équipe de Casson !



La ruée contre l'AVC : remise d'un chèque de 7200 euros à France AVC 44 par le Badminton Club de Casson

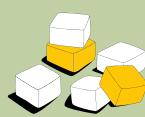


Nicolas Deligné, Jean-Baptiste Roussel, Aléxia Bossard, Léonie Barré

Le sport après un AVC



amélioration cardio-vasculaire



régulation du diabète



plus d'endurance
= moins de fatigue



Vecteur de vie sociale



Nous avons eu aussi l'occasion de relayer le bel exploit d'**Alain Brivet**, un ancien gendarme, sportif et lui aussi victime d'AVC à 60 ans. Féru de vélo, c'est sur son bolide rouge qu'Alain est parti du CHU Laennec de Nantes le 29 mars 2023, entouré de toute l'équipe de l'Unité Neuro Vasculaire. Il a rejoint Tours avec une étape au centre de rééducation des Capucins à Angers, soit 225 km en 2 jours.

Ces différentes rencontres ont eu lieu dans le cadre de la semaine **Ensemble contre l'AVC** qui s'est déroulée fin mars 2023. Nous avons ainsi uni nos voix pour parler de l'AVC et de la vie après.

En septembre, nous avons participé aux Foulées de la Gournerie : une course et une marche dont les bénéfices ont été généreusement redistribués par le club d'athlétisme de Saint Herblain à notre association.



Les Foulées de la Gournerie : stand de France AVC 44 avec les paramédicaux du CHU de Nantes



Conférence au lycée du Loquidy : l'AVC chez les jeunes

Les conférences et la prévention

La survenue d'un AVC n'est pas toujours une fatalité. C'est pourquoi nous multiplions les **conférences** pour différents types de public :

- **dans les lycées** pour sensibiliser les plus jeunes aux signes d'un AVC et aux risques liés à certaines conduites (hypertension, tabac/cannabis, sédentarité)
- **en entreprises ou dans des lieux publics.** Il s'agit parfois de témoignages de patients et parfois de conférences informatives. Nous avons pu nous associer notamment aux entreprises RTE et la MAIF, mais aussi GRDF Centre Ouest, Elenrys et quelques autres. Nous avons aussi mené des conférences pour tous (par exemple à Saint Sébastien, Saint Herblain ou Saffré).

Il est important d'aller à la rencontre des personnes dans leurs lieux de vie ou sur leur site de travail afin de mieux faire connaître l'AVC et permettre à chacun, y compris ceux qui ne se sentent pas ou peu concernés, de mieux appréhender leurs facteurs de risques individuels.

Il est également important de parler des séquelles et de donner à chacun des clés de compréhension sur ce qui se joue chez leurs collègues, amis, voisins, proches qui vivent tout cela au quotidien.

Echanger, discuter, transmettre, prévenir, faire bouger les lignes



Léonie Barré, Emilie Dousset et Jean-Baptiste Roussel, auteur de AVC, prêts, repartez



26 mai 2023, France 3 Pays de la Loire
Benoit Guillon et Jean-Baptiste Roussel



Forum des aidants :
Thaïs Durant Prinborgne, Pascale Dupont
Véronique Labeeuw



Radio Grand Lieu (témoignage et prévention)
Emilie Dousset et Pierre Labeeuw

Nous avons tenu des **stands d'information** lors de manifestations sportives ou de forums d'associations. Ce fut le cas lors du forum des associations de Rezé ou de Nantes, mais aussi lors du forum de la maison des aidants à Nantes. En effet, nous sommes très sensibilisés à la place des aidants, indissociable de celle des patients.

Nous avons aussi soutenu la sortie du livre **AVC, prêts, repartez** écrit par Jean-Baptiste Roussel, à la suite de son AVC à l'âge de 48 ans. Jean-Baptiste y décrit tantôt avec émotion, tantôt avec humour mais toujours avec justesse son parcours hospitalier, sa rééducation puis son retour à la vie familiale. Une tranche de vie, un moment de partage et la mise en lumière des efforts nécessaires à la reconstruction après une telle épreuve.

L'association a également cherché durant l'année à susciter des rencontres ou des échanges avec les médias à des moments symboliques (comme les journées européennes et mondiales contre les AVC). Parmi les réalisations : des interventions à Télénantes, des témoignages radio à Vivre FM, France Bleu Loire Océan et à Radio Grand Lieu, une émission à France 3 Région Pays de la Loire. Plusieurs articles sont parus aussi dans la presse écrite locale, notamment dans Ouest France.

Ce furent des moments précieux de visibilité et d'audience.

Si vous souhaitez réécouter l'émission de France 3 Pays de la Loire en date du 26 mai dernier (disponible sur le site Facebook de notre ami JB Roussel) ou celle de radio Grand Lieu (podcast d'Allo bobo), voici les QR codes correspondants :



Facebook JB Roussel,
le 26/05/23



Podcast Allo bobo,
radio Grand Lieu

Focus sur Ensemble contre l'AVC



Organisée par un collectif de patients et soutenue par France AVC 44 et France AVC 85, la 5ème édition de l'opération « Ensemble contre l'AVC » s'est déroulée en Vendée et en Loire Atlantique du 25 mars au 2 avril 2023.

L'objectif était de mobiliser de nombreux partenaires (clubs de sport, sportifs de haut niveau, écoles, entreprises) en concentrant des évènements sur l'AVC, afin de sensibiliser le grand public tout en récoltant des fonds en faveur d'associations de soignants et de patients. Les opportunités ont été nombreuses pour parler de l'AVC, pour permettre à chacun de mieux connaître son risque individuel à la lumière de ses facteurs de risque (hypertension artérielle, diabète, obésité, tabagisme, consommation d'alcool et sédentarité) mais aussi pour permettre à tous de reconnaître sans délai les premières manifestations cliniques d'un AVC, de façon à agir VITE et prévenir les services de secours.

Quelques chiffres pour dresser un bilan des différentes actions menées :

- Plus de **40 000 km parcourus** durant la semaine (le tour de la terre !). Des écoles, des particuliers, des entreprises, des clubs sportifs ont participé à cette formidable dynamique collective.
- Plus de **700 participants** (200 coureurs, 400 marcheurs et 100 enfants) rassemblés pour un évènement sportif émouvant et solidaire (« La Ruée contre l'AVC »).
- Plus de **30 interventions médias** : conférences, sessions de sensibilisation en entreprises ou dans les écoles pour permettre de mieux connaître les facteurs de risque et de reconnaître sans délai les premières manifestations cliniques d'un AVC, de façon à agir VITE et prévenir les services de secours.
- Plus de **21 000 € collectés** (clubs sportifs, entreprises, particuliers)



Médiatisation avec JB Roussel sur Télénantes



Vente aux enchères de maillots dédicacés par les neptunes de Nantes

Des dons pour mieux prévenir, mais aussi et surtout pour soutenir les victimes et accompagner le personnel soignant. Exemples concrets de l'affectation des dons six mois après l'évènement :

- 1 500 € au MPR destinés à l'achat de casques audios filaires pour améliorer le confort et le bien être des patients dans les chambres
- 2 000 € aux UNV de La Roche sur Yon et de Nantes pour l'achat de matériels de soins
- 1 500 € de marque-pages et Rolls Up pour renforcer la connaissance des signaux pour agir VITE
- 4 000 € à l'Association Le Combat de Morgane contre l'AVC pédiatrique pour aider, notamment, à la réalisation de soins
- 800 € à des victimes d'Aphasie pour participer à des ateliers spécialisés lors d'un congrès national
- 2 000 € pour aider les patients post AVC à se faire accompagner psychologiquement
- 2 000 € pour améliorer la qualité de vie au travail du personnel soignant des UNV

Prochaine édition en 2025 ! Nous vous y attendrons nombreux !



La confection de sweats floqués pour les UNV de Nantes et La Roche sur Yon



Tournoi d'échecs à Carquefou le 30 mars 2023



L'équipe du club de badminton de Casson lors des Foulées contre l'AVC



La vie qui bascule :

Voici le témoignage fort et poignant de Pascale et Véronique, dont les maris ont été victimes d'un AVC il y a quelques années. Elles nous racontent leur parcours, leurs doutes comme leur fierté, elles partagent leurs astuces du quotidien. Elles évoquent la vie de ceux que l'on appelle les Aidants, cette vie de soutien, trop souvent dans l'ombre mais qui mérite une mise en lumière.

Témoignage de Pascale et Véronique après l'AVC de leur mari

« Un orage imprévu un jour de quiétude » : voici en substance ce que décrivent Pascale et Véronique en évoquant le jour où leurs maris respectifs ont été victimes d'AVC.

Une petite soixantaine d'années chacune, l'œil pétillant de l'une répond au regard franc et décidé de l'autre. Lorsqu'elles évoquent cette journée qui a fait prendre à leur vie un tournant inattendu, les larmes montent rapidement aux yeux, les mâchoires se crispent un peu. C'était il y a 6 ans et demi pour l'une et 3 ans pour l'autre.

Avec émotion, elles évoquent le bouillonement de sentiments, l'angoisse et l'appréhension qui ont marqué le temps de l'hospitalisation, puis la vie quotidienne qu'il a fallu réinventer, les doutes, les difficultés de cette vie en soutien de l'autre, mais aussi la fierté devant le chemin accompli.

Ce dimanche matin de 2017, Véronique évalue rapidement et avec justesse les signes que présente son mari. Elle appelle vite les secours car elle sait que le temps presse. Peu de temps avant, elle avait en effet visionné la vidéo *Agir vite* (https://youtu.be/sU1o5_D8XZE) et savait

qu'il fallait donc agir vite pour gagner des minutes et sauver des neurones. Pourtant les heures suivantes seront pour elle empreintes de frustration devant la lenteur de réaction des différents intervenants.

Le médecin du 15 tergiverse, l'ambulancier conduit trop prudemment et les couloirs du CHU sont désespérément vides en ce dimanche matin, contrastant terriblement avec ses sens en ébullition. A l'IRM, le diagnostic la gifle : pas de traitement possible et ce n'était pas le premier AVC. La douche froide fait suite à la frénésie des premières heures. Tout s'écroule alors et une foule de questions sur l'avenir l'assaille : « quelle sera notre vie ? ma vie ? Y aura-t-il des séquelles ? »

“Une journée vécue comme un tsunami”

Pascale aussi a vécu cette journée comme un tsunami : d'une brutalité qui lui tire encore quelques larmes à la simple évocation de cette journée. La filière AVC, la neuroradiologie interventionnelle, la neurochirurgie, la réanimation, l'Unité

Neuro Vasculaire : il faudra user de tout l'arsenal médical disponible pour sortir son mari de ce mauvais pas. Insoutenable ascenseur émotionnel de ces journées interminables : des nouvelles rassurantes trop vite contredites, une dégradation secondaire qui remet tout en cause à nouveau et la plongée dans un univers inconnu qu'elle décrit comme violent, froid, et technique, là où elle aurait eu tant besoin de réassurance et d'un peu de douceur.

Mais au bout de ce couloir : la vie. Cette vie, elle sait que son mari la doit à cet univers, à cette médecine de précision. Pourtant la peur de perdre, la violence du moment ont rendu plus insupportables encore les mots ou les attitudes de certains soignants. Car tout est vécu de façon épidermique : les imprécisions de l'interne, les termes médicaux incompréhensibles (« Non, je ne sais pas ce que c'est un cerveau qui engage !), cette horrible impression de gêner les équipes paramédicales, cette bataille pour obtenir des informations, etc...

Aujourd'hui, toutes deux se questionnent sur la place laissée à la famille ou aux proches dans ces journées où brutalement tout s'écroule et où l'on ne contrôle plus rien. Si elles comprennent la nécessité pour les soignants de se concentrer sur les soins apportés aux patients, elles estiment important de revenir sur ces mots ou ces comportements qui rassurent sans mentir, sur ces attitudes qui intègrent les familles et entendent la détresse de chacun. Elles s'accordent sur l'importance d'avoir un retour régulier sur l'évolution du patient («plus fiable que ce qu'ils nous racontaient... ») et sur l'action des différents intervenants.



Elles auraient souhaité davantage de renseignements sur le fonctionnement du service ou sur les termes neurologiques qu'elles découvraient au fur et à mesure.

Comprendre les conséquences de certaines atteintes permettrait ainsi d'être moins démunis. Véronique évoque notamment le trouble ressenti face au syndrome frontal qui peut entraîner une certaine désinhibition. « Il aurait fallu me prévenir pour que j'anticipe et que je comprenne comment réagir. »

“Un univers froid, technique et violent, mais au bout du couloir : la vie !”



Si elle sourit maintenant en évoquant ces moments où son mari, d'ordinaire si réservé, a eu des paroles déplacées envers une infirmière ou un comportement enfantin avec sa famille, elle ne peut s'empêcher de se remémorer l'inquiétude ressentie alors : jusqu'où cela peut-il aller ? Est-ce définitif ou cela évoluera-t-il ? Mais comment répondre à ces questions tellement légitimes ? Le corps médical est à ce stade bien démunis : impossible d'anticiper sur l'évolution des symptômes. Difficile dans ce cas pour les médecins comme pour les paramédicaux de trouver les solutions pour apaiser l'inquiétude et l'insécurité que cela engendre chez les proches. Rassurer sans mentir : un délicat exercice d'équilibriste auquel doit s'adonner le personnel hospitalier face au désarroi des familles.

Chacune, à sa manière, a cherché du réconfort. Si toutes deux ont été sensibles à l'accompagnement de leur famille proche, elles ont trouvé des formes de soutien différents. L'une s'est vite mise en quête d'échanges avec d'autres familles vivant des situations similaires et d'un soutien psychologique auprès de professionnels. L'autre a eu besoin du soutien psychologique moins formel et de la bouffée d'oxygène que constituaient ses collègues de travail.

Après le temps brutal de cette phase aiguë, arrive le temps de la rééducation. Là encore, leurs parcours divergent. Dix-huit mois en centre de rééducation pour le mari de Pascale et un retour direct à la maison pour celui de Véronique.

En évoquant leurs situations, le mot de « violence » revient encore entacher leur discours. Car pendant ce temps suspendu durant lequel leurs maris évoluaient doucement, il a fallu tout réinventer, tout prendre en main à la maison (l'intendance, les finances, les déplacements, le travail, le jardin, etc...). Ce sont des mois puis des années où elles ont dû s'effacer derrière les patients qu'étaient devenus leur mari. Serrer les dents, garder le cap pour deux, ne pas laisser transparaître les difficultés et les doutes. Tout gérer dans l'ombre. L'acceptation est difficile mais comment se plaindre décentrement alors qu'elles ont, elles, conservé leur intégrité physique ?

Le phénomène de « fatigue post-AVC » dont souffraient leurs maris fut très déstabilisant pour elles deux. Elles expriment leur déroute face à la torpeur qui assaillait leurs époux durant ces longs mois. Et toujours cette question qui hante les esprits : cela va-t-il durer ou s'amender ? Quelle énergie mobilisée par ces femmes pour tenter de les sortir de cette apathie teintée de dépression !

“ S'effacer derrière les patients qu'étaient devenus leur mari, garder le cap pour 2 ”

En effet, déprime et fatigue post AVC s'associent perfidement et grèvent les progrès du cerveau. Face à cela, elles ont oscillé entre colère parfois et désarroi souvent. Avec le recul, elles auraient préféré comprendre plus vite ces phénomènes connus des professionnels afin de mieux réagir. Cela les aurait aidé à rester confiantes et patientes sur le long terme. Véronique explique que la lecture du livre de Jill Bolte Taylor « Voyage au-delà de mon cerveau » l'a aidée à mieux comprendre ce que l'on voit mais que l'on ne vit pas dans sa chair.

Pascale a mis un point d'honneur à recréer une vie sociale proche de la vie d'avant : sortir, inviter des amis, aller au théâtre ou au cinéma, partir en voyage, etc... Son astuce en plus de sa volonté farouche et de son peps : utiliser les compétences de sites de voyage pour personnes à mobilité réduite (Mobee travel, Yoola).



Et pourtant, dans les premiers temps à la maison, la maladie envahissait le quotidien. Pascale a dû mettre des limites à cet envahissement « Je ne suis pas son aide-soignante mais sa femme ». Elle explique voir mis plus de temps que son époux à accepter le handicap. Une formation à la Maison des Aidants à Nantes lui a permis d'intégrer la nécessité de faire des choses pour elle .



Des déjeuners seule avec des amis, des soins de bien-être, etc... qu'importe pourvu que les aidants se créent des soupapes pour mieux supporter les indéniables difficultés du quotidien. Cela permet de prévenir un potentiel burn-out car si les patients sont fragilisés par la maladie, les aidants le sont tout autant par leur situation.

Si couteux furent-ils, les efforts du couple ont permis d'envisager des activités que les médecins rééducateurs eux-mêmes avaient banni : par exemple remonter à cheval et reprendre le travail. Prochain défi: refaire du vélo. Autant de victoires venant ponctuer un investissement de tous les instants et s'inscrivant dans la durée.

Véronique insiste sur son besoin de voir son mari garder un maximum d'autonomie : gérer son emploi du temps seul, se déplacer seul, avoir des activités seul. Avec l'aide de ses enfants, elle a truffé le quotidien de gadgets (pour retrouver les clefs toujours égarées, pour rappeler les rendez-vous, etc...). Elle a aussi appris à ne pas faire à sa place. « Mais lui était content d'être là, c'est ce qui m'a boostée durant tout ce temps. »

Il aura malgré tout fallu 3 ans avant qu'ils ne puissent envisager de s'éloigner de leur domicile (fragilisation financière après l'AVC, angoisse de son mari de s'éloigner d'un centre hospitalier en cas de récidive, etc...). Trois années durant lesquelles son mari était presque amorphe, bien loin de sa personnalité antérieure. A tel point qu'elle a dû elle-même sortir de sa réserve pour le bousculer verbalement et le forcer à réagir. Elle ne le regrette pas car cela a permis une réelle avancée, une prise de conscience de l'emprise de la maladie et de la dépression sur le quotidien

Trois années compliquées suivies de 3 autres encore furent nécessaires pour reconstruire une vie qu'ils n'avaient pas envisagée comme cela. Tous ces efforts se sont avérés payants : son mari fait du tir à l'arc, conduit sa voiture, sa moto et même son camping-car sur de longues durées, sort et s'investit auprès des autres. Les sourires et la complicité sont revenus et cela lui permet d'envisager plus sereinement sa propre venue à la retraite au sein de sa famille.

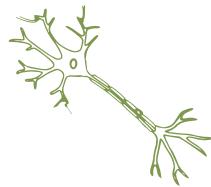
“ Autant de victoires venant ponctuer un investissement de tous les instants et s'inscrivant dans la durée. ”

C'est avec un mélange de fierté et d'amertume que les deux femmes regardent en arrière et observent les progrès accomplis depuis l'AVC. Mais la fierté semble supplanter l'amertume. Leurs témoignages soulignent à quel point le chemin de la reconstruction du patient comme de son entourage est lent et sinueux mais aussi encourageant et plein de belles surprises. On ne peut qu'être admiratif devant un tel engagement de l'ombre, une telle résilience face au handicap de l'autre qu'il faut tout à la fois combattre et intégrer pour construire et vivre la vie AVeC. Merci à toutes les deux pour votre transmission si riche. Merci à tous ceux que les aléas de la vie engagent dans ce drôle de combat qu'est la vie d'aidant.

“Admiratif devant cet engagement de l'ombre et cette résilience face au handicap”



Les projets à venir :



L'ensemble de l'équipe travaille actuellement à la mise en place d'une chorale ainsi qu'à une possibilité de financement de séances chez le psychologue pour les adhérents à France AVC 44.

Chorale pour tous :

La chorale sera destinée notamment aux patients présentant une aphésie, mais aussi aux autres patients et aux aidants. Aucune compétence particulière en chant ou en solfège n'est demandée aux chanteurs qui souhaitent intégrer le groupe.

Elle sera dirigée par **Dany Haute-Reby, cheffe de choeur et Delphine Guillot, guitariste.**

Le groupe devrait se retrouver à partir du mois de **mars 2024**, le **vendredi après-midi de 14h15 à 16h45**.

Ce temps comprendra un temps de chant, une pause conviviale et un temps d'échange entre tous.

Les rencontres auront lieu au **château de la Classerie à Rezé** (116 rue de la Classerie), salle N°3, (accès PMR).

Ce projet se base sur le plaisir de chanter ensemble et de se retrouver dans une atmosphère bienveillante et constructive. Le chant et toutes les adaptations de Dany et Jacques permettront à chacun, aphasic ou non, patient ou aidant, de s'épanouir tout en travaillant la diction, la mémoire et l'attention.

Le répertoire sera composé de chansons françaises connues de tous.

N'hésitez pas à vous inscrire !!!

Aide financière à la prise en charge psychologique :

Grace au don d'**Ensemble contre l'AVC**, nous avons souhaité mettre en place un aide financière destinée aux adhérents qui souhaitent engager une prise en charge psychologique.

Il s'agit d'une participation de **30 euros par séance effectuée, dans la limite de 5 séances**. Le praticien devra être certifié en psychologie mais reste au choix du patient.

Cette aide nous semble précieuse pour permettre à chacun de se reconstruire après ce bouleversement que constitue l'AVC.

Témoignages :

Lors du premier numéro de cette gazette, nous avons souhaité donner la parole à 2 femmes de patients. Dans les prochains numéros, leur témoignage sera complété par celui de **soignants**. Mais nous souhaitons aussi **entendre la voix de patients**. Alors si vous souhaitez faire partager votre histoire, **n'hésitez pas à nous contacter**, nous serions ravis de relayer votre récit.



Venez nous rejoindre !

Si cette lecture vous a donné envie de partager votre expérience, de vous nourrir de celle des autres, ou encore de découvrir ce que peuvent vous apporter les professionnels qui interviennent auprès de l'association, n'hésitez pas à nous contacter.

Adresse mail : franceavc44@gmail.com

Permanences téléphoniques : jours ouvrés, de 14h à 17h,
06 82 62 25 49

[Facebook de France AVC 44](#)

Les dates à retenir :

- Les permanences (patients et aidants) : au sein de l'Unité Neurologie Vasculaire (4ème étage Ouest du CHU Nord Laennec, le deuxième mardi de chaque mois)
- Les marches au Parc de la Gournerie à Saint Herblain : le premier mardi de chaque mois, départ à 16h30 du parking Néogolf
- Les cafés rencontres : le dernier samedi de chaque mois, alternativement à Rezé et Saint Herblain. Consultez la page Facebook de l'association pour connaître les thèmes.
- La chorale : les vendredis 22 et 29 mars puis les suivants. Sur inscription pour tous ceux qui souhaitent partager le plaisir du chant.



BULLETIN D'ADHESION 2024

« France AVC 44 »

M.

Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

N° de téléphone fixe : Portable :

E-mail :

Cotisation de membre :

- adhérent : 30 €
- donateur : 50€
- bienfaiteur : 100€ ou +

• Par chèque :

À l'ordre de : France AVC 44

Renvoyer le bulletin d'adhésion et le chèque à l'adresse suivante :

France AVC 44 – Pôle MPR

Hôpital Saint Jacques – 85 Rue saint jacques

44 093 NANTES Cedex 01

• Par virement bancaire :

IBAN : FR03 2004 1010 1109 5776 4G03 291

Intitulé votre virement bancaire avec la mention suivante : NOM – Prénom

Renvoyer le bulletin d'adhésion à l'adresse postale ci-dessus ou par mail (franceavc44@gmail.com)

Comment souhaitez-vous être contacté par l'association ?

mail voie postale

Les dons versés à une association Loi 1901, ouvrent droit à une réduction d'impôts (66%) sur présentation d'un reçu fiscal établi par nos soins et qui vous parviendra sous quelques jours avec votre carte d'adhérents.