

Informations sur l'Assemblée Générale et la réunion du conseil d'administration du samedi 11 janvier 2020

Assemblée Générale

J'ai ouvert la séance et présenté mes meilleurs vœux de bonheur et de santé à tous.

Rapport du Président : moral et d'activités du groupe pour l'année 2019

Nous avons poursuivi toutes nos activités hebdomadaires à notre local : Jeux, Gym Douce, Informatique, Aquagym, Chorale, Activités manuelles, Jeux et Bibliothèque, cette année 2019.

Après notre assemblée générale, nous avons organisé notre après-midi : « **Galettes des Rois** » qui a eu lieu le lundi 21 janvier 2019, dans une chaleureuse ambiance. Je vous rappelle que nos activités et nos après-midi festives sont sur notre page Facebook tenue par Christine AGEORGES.

Nos traditionnelles crêpes ont eu lieu le vendredi 8 février 2019, nous remercions les cuisiniers et les cuisinières pour leurs succulentes crêpes et leurs confitures maison. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Jacky POITOU et sa femme.

Xavier QUILLET et moi sommes intervenus le jeudi 28 mars 2019 à l'institut de formation en soins infirmiers à l'hôpital du Mans de 9h30 à 11h pour témoigner de l'aphasie. Xavier a lu le témoignage de Maryline, l'aidante familiale et épouse de Dominique

Le dimanche 8 mai 2019, notre groupe a participé au Bric à Brac d'ARNAGE. L'organisatrice était Christine AGEORGES, aidée de nos adhérents. Nous avons fait une recette de 98 €. Je tiens à remercier tous les participants de notre groupe.

Le vendredi 10 mai 2019, c'était notre sortie au Château de CHEVERNY. Nous étions 28 participants. Pour fêter les 20 ans de notre groupe, cette sortie était financée à nos adhérents par notre trésorerie. Le départ était à notre local à 9H15, en covoiturage. Nous avons eu une magnifique journée avec un temps convenable. A midi nous avons déjeuné au restaurant « l'Orangerie ». Le repas était délicieux. Ensuite vers 14h, nous sommes allés à l'exposition TINTIN « Les Secrets de Moulinsart ». Puis, vers 15h30, nous avons visité le magnifique château, en visite guidée. Notre guide était très intéressante, passionnée et passionnante. Après cette visite, certains sont allés au canal et au jardin d'amour... Nous avons passé une splendide journée dans une chaleureuse ambiance.

Un super cadeau du GAM pour ses 20 ans aux adhérents

Notre pique-nique, le dimanche 23 juin 2019 au Lac de la Gèmerie à Arnage s'est également bien passé avec une vingtaine de personnes. Moment très sympathique et chaleureux. Le beau temps était de la partie et après le pique-nique, nous avons fait le tour du lac et un autre groupe est resté dans la salle à jouer aux jeux de société.

Le jeudi 10 octobre 2019, c'était notre sortie au Musée Militaire de Jean-Luc MAUBOUSSIN à Roézé sur Sarthe. Après un excellent repas, nous avons visité son musée. Il est très intéressant et il possède les nombreux costumes, armes et documents. C'était une plongée dans notre histoire assez récente.

Merci à Jean-Luc et à sa famille

Le dimanche 8 décembre 2019 à 12h. C'était notre repas de Noël au Bistrot du Boucher. Nous étions 52 convives. Le repas était très bon. Nous avons passé de bons moments à parler et à chanter. Certains membres de France AVC sont venus manger avec nous.

Le samedi 14 décembre 2019 à 20h30, nous sommes allés **un concert organisé par Choral'in de Saint Mars la Brière au profit de notre Groupe des Aphasiques du Maine**. Nous avons passé, une magnifique et excellente soirée. Leurs chorales Every Sing et Choral'in ont été merveilleuses et très applaudies. Nous avons été remerciés de leur part par de délicieuses gâteries et nous avons reçu un don de 250 euros pour ce concert.

Le dimanche 15 décembre 2019 à 15h, c'était notre concert à l'église Saint Bernard des Sablons.

Ce concert a été un succès avec notre marché de Noël et notre buvette. Marie-Thérèse BREBION faisait la première partie. Elle a bien chanté et a chauffé la salle du concert. Le bénéfice du marché a été de 287,49 euros.

Le vendredi 20 décembre 2019, c'était le repas de notre Chorale, organisé par notre chef de chœur : Marie-Thérèse BREBION avec l'aide de Josiane Dreux. Nous étions une quarantaine de convives. Le repas était excellent. C'était un repas de Noël copieux et il y avait une chaleureuse ambiance. Nous avons invité M et Mme Rivière pour les remercier d'être à l'origine du concert du samedi 14 décembre à Saint Mars la Brière ; concert à notre profit.

Prévision des activités pour l'année 2020

- * Toutes les activités hebdomadaires se poursuivent.
- * Nos randonnées auront toujours lieu un mardi par mois.
- * Nous allons organiser, cette année, une sortie d'une journée au printemps dans le village de notre chef de chœur et future présidente : La Fontaine-Saint-Martin

Notre association du Groupe des Aphasiques du Maine se porte bien avec 69 adhérents en 2019.

Le rapport moral a été voté à l'unanimité.

2 - Rapport financier du Trésorier : bilan comptable et compte de résultats 2019

Le bilan financier est présenté par Maryline DESOMBRE.

Nous avons un bénéfice de 125,33 euros **inférieur à 2018 de 1024€**, puisque le bénéfice 2018 était de 1149,53 euros.

Nous l'expliquons côté dépenses :

La sortie au Château de CHEVERNY a été offerte par notre trésorerie à nos adhérents soit le montant de 968 euros

Pour les repas de Noël 2019, nous avons un surplus de 180€ puisque les repas facturés 34€ ont été réclamés 30€ aux adhérents.

Le beau cadeau de notre trésorerie est de $968 + 180 = 1148$ euros à nos adhérents

Nous l'expliquons côté recettes :

Les subventions 2019 de 1840€ sont plus élevées que celles de 2018 de 970€ car nous avons reçu des subventions exceptionnelles de 900€ liées aux 20 Ans du Gam, mais les Dons de cette année sont moins élevés vu qu'en 2018 nous avons reçu 918€ de Dons suite au décès de Nicole ISAURE

Nous devons aussi faire savoir que nous avons un solde bancaire de 2762,96€ au 31.01.2019

et 4891,40€ de côté sur le Livret A. Et, si nous comparons les comptes bancaires fin 2018/2019, la trésorerie est équilibrée.

Le bilan financier a été voté à l'unanimité.

3- Les cotisations 2020 et 2021 sont inchangées

4- Le complément du conseil d'administration

Le conseil d'administration de 2020 est composé de 15 membres plus les 2 membres de droit : Jean-Marc Bagarry et Arlette DODRET.

Il se compose pour cette année 2020 de :

Membres actifs : Christine AGEORGES, Marie-thérèse BREBION, Elisabeth BOURGEAIS, Olivier CAVALLIN, Alain COIRAULT, Josiane DREUX, Marie-Anne KERVAGORET, Maryline DESOMBRE, Pierrette DESCHAMPS, Michèle LEGEAY, Françoise SENAILLE, , Xavier QUILLET, Jean-Marc PICOULEAU **Thérapeutes :** Alain LEGOUT : Docteur et Jean-Michel VERRET : Docteur.

15 membres et les 2 membres de droit : Jean-Marc BAGARRY et Arlette DODRET

Réunion du Conseil d'Administration.

L'élection du nouveau bureau.

Nous avons élu à l'unanimité.

Présidente : Marie-thérèse BREBION, Premier Vice-Président : Jean-Marc BAGARRY, Second Vice-

Président : Xavier QUILLET, Secrétaire : Christine AGEORGES, Secrétaire Adjointe : Michèle LE-

GEAY, Trésorière : Maryline DESOMBRE, Trésorière Adjointe : Marie-Anne KERVAGORET

Jean-Marc BAGARRY et Marie-Thérèse BREBION

Notre repas de Noël 2019

C'est le dimanche 08 Décembre 2019, que nous nous sommes retrouvés nombreux au restaurant Hotel le Circuit, Avenue Georges Durand Le Mans.

Nous étions 50 convives pour le repas de fin d'Année.

Nous avons bien mangé et nous étions réunis dans une grande salle réservée rien que pour nous.

Nous avons eu un bon accueil et ça fait bien plaisir.

Quelques choristes, Laurent, Xavier, Olivier et d'autres, ont poussé la chansonnette.

Christine nous a confectionné de jolis menus de Noël.

Nous avons distribué à chacun, les 50 sachets garnis de chocolats.



Nous nous sommes quittés en début d'après midi, en ayant passé une bonne journée

Christine AGEORGES et Maryline DESOMBRE



Le Bilan Nutrition, c'est gratuit !

La CPAM de la Sarthe vous propose de bénéficier d'1 rendez-vous gratuit avec une diététicienne. Vous amenez vos menus de la semaine sur une feuille et pendant une heure, vous faites le point sur vos habitudes alimentaires, sur votre activité physique et sur votre santé. Vous repartez avec de bons conseils, des idées de recettes... Prenez rendez-vous ici : <https://myrdv2.espacerezvous.com/cpam72>

Prévention secondaire des AVC

Après un AVC, la crainte d'une récurrence, avec son cortège de handicaps qui s'additionnent, est au premier plan tant pour le patient que pour son thérapeute. Cela concerne tant les patients adultes ayant eu un accident ischémique transitoire (AIT) qu'un infarctus cérébral (IC) après la phase aiguë, qui varie de quelques jours à plusieurs semaines selon la taille et la sévérité de l'IC.

Il est donc indispensable d'identifier la cause de l'IC ou de l'AIT et d'appliquer un traitement spécifique, et de contrôler les facteurs de risque (ce qui a été développé dans l'article sur la prévention primaire)

Dépister la cause de l'IC ou de l'AIT.

Rechercher une cardiopathie emboligène, c'est-à-dire provoquant la formation de caillots.

En premier lieu, le dépistage des troubles du rythme cardiaque. La première grande anomalie est l'arythmie cardiaque par fibrillation auriculaire (ACFA) qui va faire stagner le sang au niveau de l'oreillette gauche et provoquer des caillots ; ceux-ci vont être expulsés en particulier lors d'un retour au rythme normal. C'est la raison pour laquelle, nombre de personnes âgées sont sous anticoagulants, malgré le risque hémorragique accru.

Après un IC ou un AIT, un électrocardiogramme (ECG) est indispensable complété, si nécessaire, par un enregistrement prolongé au minimum de 24 h voire plus par un holter. Un enregistrement de plusieurs jours est parfois nécessaire, voire un Holter implantable, si le premier bilan est négatif.

Une échographie transoesophagienne, permet de dépister des anomalies de l'oreillette gauche, présence de caillots, de tumeurs intra-cardiaque, d'anomalies des valves cardiaques, de la paroi avec des zones d'immobilité ou de faible contractilité de la paroi, etc.

Rechercher une sténose (rétrécissement) des artères à destinée cérébrale, carotide ou vertébrale par un doppler. Cet examen de plus en plus performant donne des indications précises sur la présence d'une sténose, voire d'une thrombose (obstruction) d'une artère et sur son extension.

En fonction de la localisation, de l'étendue, du degré de la sténose, les indications thérapeutiques peuvent varier. Ce n'est pas le but de cet article de les détailler.

Un traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire va être prescrit. Il doit être suivi.

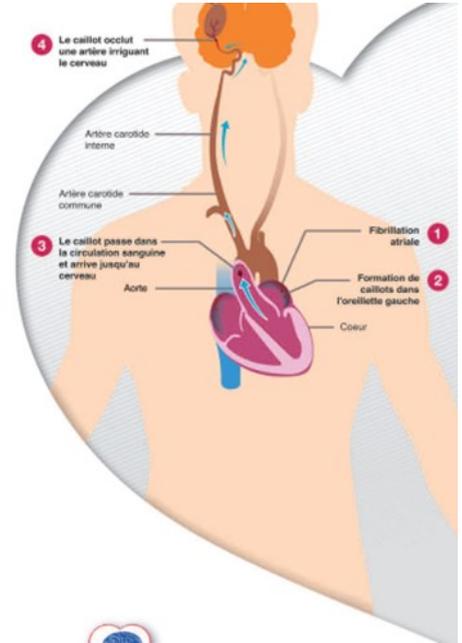
Contrôle des facteurs de risque comme dans la prévention primaire.

En premier lieu le contrôle de la pression artérielle, y compris chez des patients non hypertendus avant l'AVC. Un traitement antihypertenseur est indispensable pour toutes PA supérieure ou égale à 140/90 mmHg

L'objectif est une PA < 130/80 mmHg.

Mesurer le niveau et la variabilité de la PA par l'automesure.

Traitement initial, diurétiques thiazidiques, IEC ou inhibiteurs calciques.



Contrôle des lipides

Traitement par statines chez les patients ayant un IC ou un AIT non cardio-emboliques et ayant un LDL-cholestérol supérieur ou égal à 2,6 mmol/l (1g/l).

Objectif de LDL-cholestérol : < 2,6 mmol/l (1g/l) et un taux de LDL <0.70g/l, surtout en cas de sténose intracrânienne.

Traitement par statine quel que soit le taux de LDL-cholestérol :

Chez les patients diabétiques

Chez les patients ayant un antécédent coronarien.

Votre médecin utilisera une statine ayant démontré une réduction des évènements vasculaires en fonction de son efficacité et de sa tolérance.

Au-delà de 80 ans, le traitement sera débuté à faible dose.

Diabète

La surveillance se fera sur le taux d'Hémoglobine glyquée

Tabac

Sevrage tabagique recommandé avec conseil et prise en charge renforcée dès le diagnostic de l'IC ou de l'AIT

Éviction du tabagisme dans l'environnement du patient.

Alcool

Réduction de ou arrêt de la consommation chez les hommes consommant plus de trois verres de boisson alcoolisée par jour ou les femmes plus de deux

Obésité

Les objectifs thérapeutiques sont fonction de l'indice de masse corporelle, du tour de taille et de la présence de comorbidité

Sédentarité

Une activité physique comme celles évoquées dans l'article précédent, marche, montée des escaliers, jardinage, sorties variées, etc. Trois marches rapides de trente minutes par semaine entraînent une réduction du risque.

Syndrome d'apnée du sommeil.

Celui-ci est un facteur de risque d'infarctus cérébral et sa présence aggrave la morbi-mortalité secondaire. Il faut donc rechercher un excès de somnolence diurnes, de ronflements, des céphalées matinales un déficit mnésique.

En conclusion, identifier la cause de l'IC ou de l'AIT, pour éviter la récurrence rapide et contrôler les facteurs de risque

Docteur Jean-Michel VERRET

Nos Galettes et nos crêpes



Le vendredi 24 janvier 2020 dans l'après-midi a eu lieu au local, notre galette des Rois. Nous avons eu de nombreux Rois et Reines. Nous étions nombreux et il y avait une chaleureuse ambiance..



Notre après-midi crêpes a eu lieu le mardi 11 février 2020 à 15 heures à notre local. Nous remercions, les cuisiniers et les cuisinières qui les ont apportées et Marie-Anne pour leurs confitures « maison ». Nous avons passé un bon moment

Christine AGEORGES et Jean-Marc BAGARRY

GRUPE DES APHASIQUES DU MAINE



66 rue Alfred-de-Vigny - 72100 Le Mans
☎ local : 02.43.75.97.82 uniquement aux heures d'ouverture
☎ Portable de la Présidente e : 06 08 28 70 81

☎ Portable de Premier Vice-Président : 06.71.42.47.75

COTISATION ANNUELLE 2020 ou DON

- Un membre aphasique.....30 euros
- Un membre aphasique et son accompagnant40 euros
- Un thérapeute..... 20 euros
- Un membre bénévole.....20 euros Couple de thérapeute ou bénévole.....30 euros

Si vous désirez envoyer votre don à notre association considérée d'intérêt général, vous recevrez en retour, un reçu fiscal vous donnant droit à des réductions d'impôts.

✂.....

NOM.....

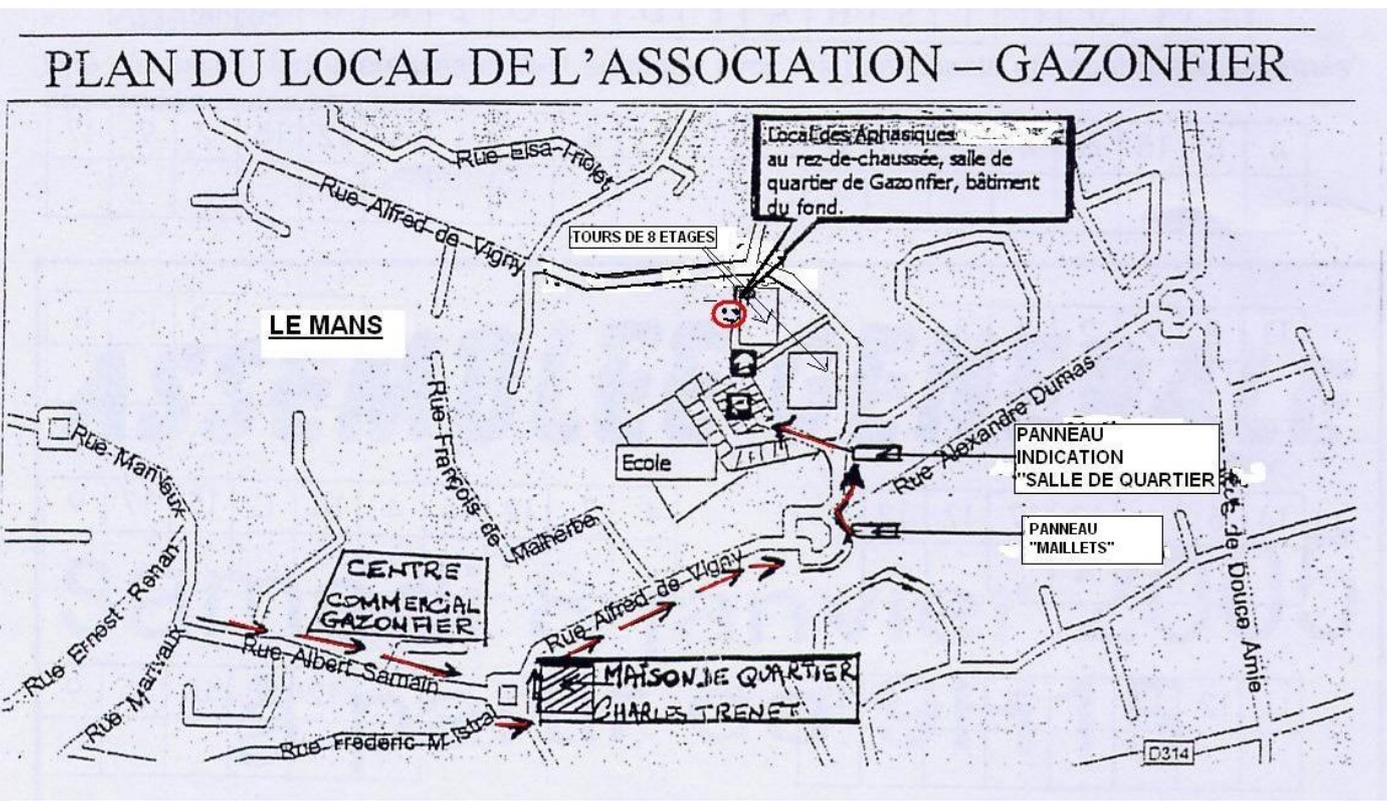
Prénoms (de la personne aphasique et de son conjoint)

Adresse..... Tél :

Email..... Portable.....

COTISATION CHOISIE : EUROS Dates de naissances :

DON DÉDUCTIBLE..... EUROS TOTAL : EUROS



Vous pouvez régler par chèque à l'ordre du « Groupe des Aphasiques du Maine » et l'adresser au : Groupe des Aphasiques du Maine , 66, rue Alfred de Vigny 72000 LE MANS

Le local des aphasiques du Maine est situé 66, rue Alfred de Vigny 72000 LE MANS, dans le quartier de Gazonfier, à gauche de l'avenue Bollée après la Sécurité sociale en direction de Paris- Yvré l'Evêque. Desservi par le bus n° 5 Arrêt : Guillaume APOLLINAIRE.

Heures d'ouverture du local :

LUNDI, MARDI de 14h à 17h.

ET VENDREDI de 11h à 17h

Directeur de la publication : Marie-Thérèse BREBION
Rédactrice : Christine AGEORGES
Mise en page et maquette: Jean-Marc BAGARRY
Groupe des Aphasiques du Maine
66 rue Alfred-de-Vigny 72000 Le Mans,
Dépôt légal DRLP N° 49 du 23/02/2001

Portable de la Présidente : 06.08.28.70.81