



Année 2020 - N° 70

trimestriel : Octobre-Novembre-
Décembre

Tirage : 70 exemplaires

ISSN: 1767-0829

Notre site :

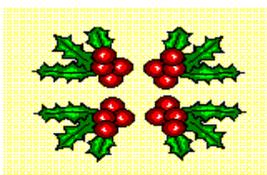
<http://bagary.chez.com/GAM72.html>

Notre page Facebook :

Gam Dumaine



JOYEUX
NOËLS
ET
BON
RÉVEILLON



LE MOT DU PRESIDENT



Notre groupe se porte bien. Nous sommes 63 adhérents à ce jour. Nous avons décidé d'ouvrir notre local le lundi 31 août 2020 pour reprendre certaines de nos activités mais dans certaines conditions (Covid oblige) en respectant les gestes barrières. A notre local, le port du masque est indispensable. Des masques ont été prévus en cas d'oubli de certains. Maryline DESOMBRE et Josiane DREUX ont nettoyé et désinfecté notre local le mercredi 19 août 2020. Nous les remercions. Nous avons équipé notre local d'un distributeur de gel hydroalcoolique avec pédale sur pied, de masques en cas d'oubli et de lingettes désinfectantes.

Depuis le 31 août 2020, certaines de nos activités ont repris : lundi : 14h à 17h Jeux et 17h à 18h Gym Douce entre nous, mardi : 14 h à 17 h Informatique et jeux dont les échecs, mercredi à 16h : Aquagym à la piscine des Ardriers entre nous avec François GOUJON, vendredi : 14h à 17h : Jeux.. Nous étions nombreux et contents à notre local lors de nos activités

Notre pot amical de rentrée a eu lieu le jeudi 17 septembre à 15h à notre local. Nous étions une vingtaine. Nous avons parlé de nos vacances et pris des nouvelles de chacun.

Le jeudi 24 septembre, c'était la sortie à La Fontaine Saint Martin. Nous nous sommes retrouvés une dizaine de personnes au restaurant Le Magic de la Fontaine Saint Martin. Nous devions visiter l'école aux Etoiles mais en raison du Covid, cette visite a été annulée.

Le jeudi 8 octobre 2020 ont débuté à notre local deux cours de gym douce dispensés par Pauline PRUDHOMME, monitrice de Siel Bleu. L'un de 14h15 à 15h15 et l'autre de 15h30 à 16h30, avec France AVC 72 . Cette activité se tient tous les jeudis.

Le vendredi 16 octobre en début d'après-midi, c'était la sortie au musée de l'automobile avec tours en Porsche pour les intéressés. Cette sortie a été organisée par Jean-Luc MAUBOUSSIN. Et nous étions 12 personnes.

Malheureusement nous devons accepter le confinement depuis le vendredi 30 octobre 2020 et à ce jour, mi-décembre, nous attendons l'autorisation de la mairie du Mans pour ouvrir notre local.

Notre Assemblée Générale aura lieu le samedi 23 janvier 2021 à 9h30 à notre local, 66, rue Alfred de Vigny au Mans ou en vidéoconférence pour nos adhérents 2020.

Une bonne nouvelle malgré tout, Marie-Thérèse BREBION a accepté de reprendre la chorale et d'être notre Chef de Chœur. Nous la remercions bien.

Je vous souhaite de bonnes fêtes de Noël et un bon réveillon de la Saint Sylvestre.

Jean-Marc BAGARRY

**Information sur la réunion de notre conseil d'administration
du vendredi 11 décembre 2020 à 17h**

Cette réunion s'est passée en vidéoconférence sur ZOOM.

Nous avons évoqué plusieurs points :

Ce que nous avons fait à partir de notre assemblée générale ordinaire et la première réunion du C.A. du mercredi 15 juillet 2020 jusqu'à ce jour.

Nous avons décidé d'ouvrir notre local le lundi 31 août 2020 pour reprendre certaines de nos activités mais dans certaines conditions : en respectant des gestes barrières.

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres

A notre local, le port du masque est indispensable. Nous avons prévu des masques en cas d'oubli de certains.

Maryline DESOMBRE et Josiane DREUX, le mercredi 19 août 2020, ont nettoyé et désinfecté notre local. Nous les en remercions.

Nous avons équipé notre local, d'un distributeur de gel hydroalcoolique avec pédale sur pied, de masques en cas d'oubli et de lingettes désinfectantes.

Nous avons demandé de se servir des lingettes désinfectantes après chaque utilisation des jeux, outils informatiques etc...

Nous avons demandé à chacun d'être vigilant.

Reprises de nos activités :

Lundi : de 14h à 17h Jeux : Michèle LEGEAY et Jean-Marc BAGARRY

De 17h à 18h Gym douce : ensemble

Mardi de 14h à 17h : Informatique et jeux : Jean-Marc BAGARRY

De 15h à 17h : Jeux d'échecs : Xavier QUILLET

Notre activité Aquagym à la piscine des Ardriers s'est faite de 16h à 17h à la piscine des Ardriers à partir du mercredi 2 septembre 2020 en séance publique avec François GOUJON . Nous avons payé le droit d'entrée mais c'était gratuit pour les accompagnants des personnes aphasiques.

Nous avons essayé de reprendre les répétitions de notre chorale, vendredi matin car nous avons trouvé un chef de chœur, Madame Ulrica LAIR. Elle est venue une fois le vendredi 18 septembre. Mais au vu des contraintes actuelles, l'ensemble des choristes et la chef de Chœur ont décidé de reporter les répétitions au début de l'année prochaine.

Vendredi : de 14h à 17h Jeux : Michel KERVAGORET.

Notre pot amical de rentrée était le jeudi 17 septembre à 15h à notre local. Nous étions une vingtaine. Nous avons parlé de nos vacances et pris des nouvelles de chacun..

Nous vous annonçons une bonne nouvelle : Marie-Thérèse BREBION accepte d'être notre Chef de Chœur. En accord avec notre bureau, nous lui avons proposé le tarif horaire de 50 euros. Nous demanderons à chaque choriste une participation de 3 euros.

Le point sur la comptabilité 2020 avec la trésorière :

POINT COMPTABILITE AU 11 DECEMBRE

Notre compte de Résultat présente un solde bénéficiaire de 238.36 euros.

Nous n'avons pas enregistré beaucoup d'écritures comptables depuis le dernier Conseil d'Administration du 15 Juillet où un point a déjà été fait.

Recettes :

Le 09/09, nous avons reçu un chèque cotisation de Mr ALLARD

Le 25/09, André & Josette GUILBERT nous ont fait un Don de 50€

Fin septembre, 1ère Quinzaine Octobre, nous avons reçu 3 virements de paiement de Subventions : Harmonie Mutuelle 300 €, LeMansCanton 150 € et Mairie d'Arnage 40 €

Restitution du chèque du caution de 300 € de l'hôtel du circuit à la suite de l'annulation de notre repas de Noël du dimanche 13 décembre 2020.

Le 26 Octobre, Maryline a fait les reçus fiscaux 2020 pour les Donateurs et Thérapeutes.

Point sur les notes de frais concernant les déplacements pour les reçus fiscaux :

Nous avons fait un point pour indemniser les déplacements des bénévoles.

Sortie d'une journée pour le printemps 2021.

Nous vous proposons une sortie au musée des pompiers avec Jean-Luc Mauboussin.

Au vu des contextes sanitaires, nous sommes dans l'incertitude totale, donc nous attendons.

La date de l'Assemblée Générale a été fixée au samedi 23 janvier 2020 à 9h30

Nous verrons si nous la maintiendrons au local ou en vidéoconférence

Christine AGEORGES et Jean-Marc BAGARRY



Activ'Dos, l'appli pour prendre soin de votre dos.

Lancée par l'Assurance Maladie, Activ'dos est une application mobile disponible sous IOS ou Android qui vous permet de prévenir les maux de dos et agir en cas de douleurs. Informations et quizz pour mieux comprendre son dos, exercices de relaxation ou de musculation, bons gestes à adopter, programme personnalisé... L'appli est gratuite et vous permet de prendre soin de vos vertèbres partout, en toutes circonstances !

+ Lien vers itunes et Play store ?

GYM DOUCE ET AQUAGYM

Pour maintenir notre forme en complément des séances chez le kinésithérapeute, nous avons de la Gym Douce à notre local, tous les lundis de 17h à 18h entre nous et tous les jeudis avec Pauline PRUDHOMME, éducateur sportif et d'aquagym à la piscine des Ardriers, tous les mercredis de 16h à 17h.

Pour la gym douce, Pauline PRUDHOMME, éducateur sportif de Siel bleu pour France AVC 72, nous propose des exercices complets afin de mettre en mouvement toutes les parties du corps. Nous travaillons en renforcement musculaire, assouplissement et étirements. Les exercices sont présentés de manière ludique, avec des jeux de mémoire. Nous avons dansé la lambada avec la musique !

Le jeudi, il y a deux séances, la première est de 14h15 à 15h15 et la seconde est de 15h30 à 16h30.

Michel SENAILLE ET moi allons à la seconde séance.



Pauline PRUDHOMME

Pour l'aquagym, nous allons les mercredis de 16h à 17h à la piscine des Ardriers en séance publique.

Nous réglons le droit d'entrée mais c'est gratuit pour nos accompagnants. Nous sommes soutenus par François GOUJON, ancien moniteur de natation, pour assurer notre sécurité en complément des deux moniteurs à la piscine.

Pour l'échauffement, nous commençons par marcher à grandes enjambées en avant, en arrière, et pas chassés sur le côté. Dans l'eau, le corps nous paraît beaucoup plus léger, ce qui permet de travailler plus facilement. Nous sommes bien plus libres de nos mouvements. C'est l'endroit idéal pour travailler notre équilibre.

Le bassin que nous utilisons a une profondeur d'1m20. L'accès au bassin est facile, les fauteuils roulants peuvent venir jusqu'au bord du bassin. L'escalier muni de deux rampes nous facilite l'accès au bassin, mais si besoin, il y a un siège de mise à l'eau. La température de l'eau est de 30 degrés.

Venez nous rejoindre pour nos séances ouvertes à tous !

Pauline PRUDHOMME et Jean-Marc BAGARRY

SORTIE A LA FONTAINE SAINT MARTIN

Le 24 Septembre, nous nous sommes retrouvés une dizaine de personnes au restaurant Le Magic à la Fontaine Saint Martin

Nous devions visiter l'école aux Etoiles mais cette visite a été annulée à cause du Covid. Nous avons quand même déjeuné au restaurant et nous avons bien mangé avec un buffet d'entrées et de desserts, à un prix plus que raisonnable de 13€.

Nous sommes tous restés après le repas car Marie Thérèse avait organisé une animation chorale en 1ère partie avec l'école aux étoiles et ensuite avec ses choristes.

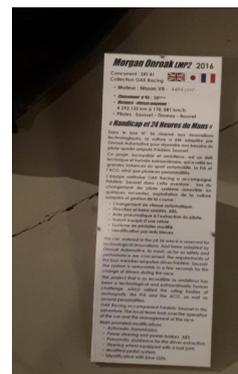
Toute la salle a participé en reprenant les chants à haute voix

Nous avons passé un bon moment qui s'est terminé en fin d'après midi.



Maryline DESOMBRE

SORTIE AU MUSEE DE L' AUTOMOBILE





Le 16 Octobre a eu lieu la visite du musée de l'automobile en début d'après midi. Nous étions 12 personnes .

Certains sont restés après pour faire 2 tours de Porsche 911 sur le circuit. Nous avons visité le stand Porsche en attendant 17 H , l'heure de départ de la course. Les équipiers ont mis leur casque et ont pris possession de leur bolide. Ils ont effectué 2 tours de circuit en dépassant les 200kms...

Nous avons passé un excellent moment, fort de sensations et nous en remercions Jean Luc MAUBOUSSIN qui est à l'initiative de ce projet.



Maryline DESOMBRE

Joyeux Noël à tous

Que ce Noël vous apporte
La joie et la prospérité

Que cette belle fête
soit une porte ouverte sur le bonheur

Nos plus douces pensées
sont pour vous...

Joyeuses Fêtes à tous !

www.messages-voeux.com



N J
 H E
 H K U G
 V B A D
 O O U E E X
 K R R N X O
 E A J N P E D D E E I E U D J M W T I T
 V R U I J T E X E R A D E E P U N M T I
 B W P F A C D N T R N N C F A N M E
 O A E L O M I T T A N E L E J U
 S T O R R M E E L E M O D G
 O C A R E L G R R B C A
 V I O T W H O I I P R O C N
 W L H I C C N E U N E N K I
 O T E C O T O U N G Z A W A T B
 D I F A N H K R Ç H U Y U O
 G V U L D X M T Z Y Q L U Y
 F A N C Z D U X L I
 A C Y Q B E Ç J
 A U C V

- | | |
|-----------|------------|
| BOULE | CHEMINEE |
| GUIRLANDE | LUTIN |
| SAPIN | NUIT |
| ETOILE | LETTRE |
| CADEAU | NEIGE |
| RENNE | DECORATION |
| TRAINEAU | FLOCON |
| CHOCOLAT | DECEMBRE |



Marie-Anne KERVAGORET

GROUPE DES APHASIQUES DU MAINE

66 rue Alfred-de-Vigny - 72100 Le Mans

☎ local : 02.43.75.97.82 uniquement aux heures d'ouverture

☎ Portable du 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 AVC 7220 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)

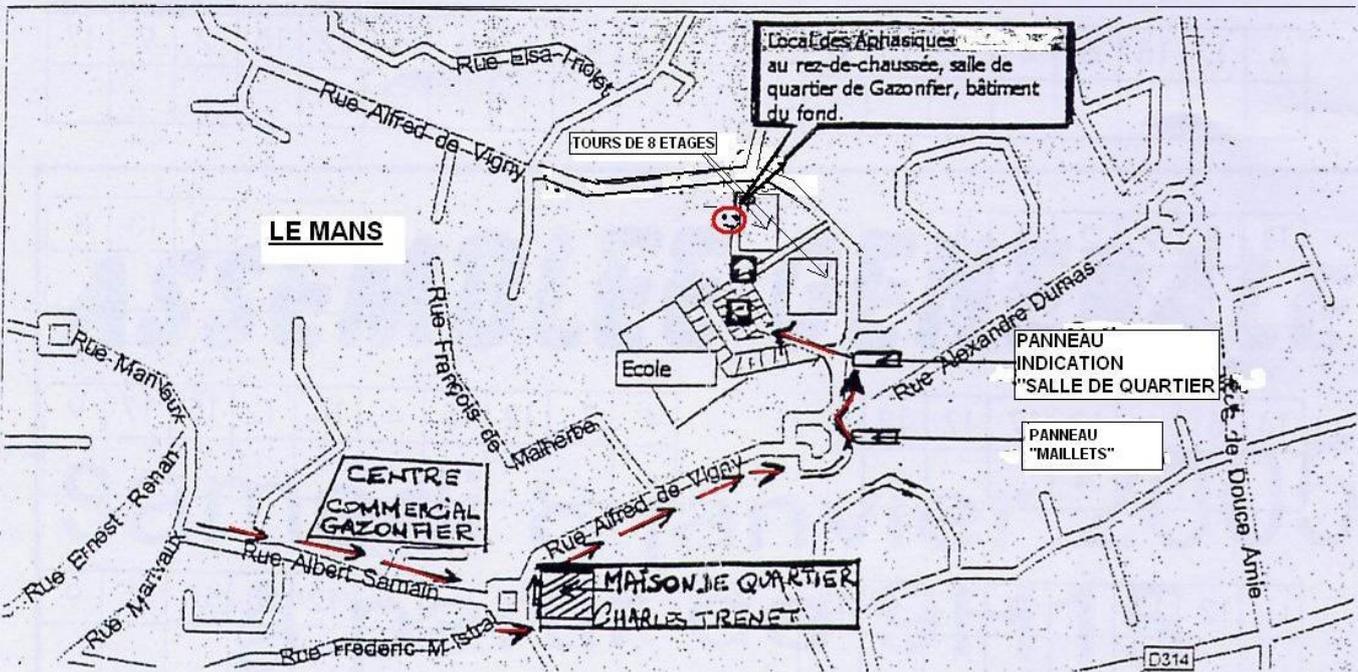
Adresse..... Tél :

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

COTISATION CHOISIE : EUROS

DON DÉDUCTIBLE..... EUROS TOTAL : EUROS

PLAN DU LOCAL DE L'ASSOCIATION – GAZONFIER



Vous pouvez régler par chèque à l'ordre du « Groupe des Aphasiques du Maine » et l'adresser au trésorier : 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 14H à 17h

Directeur de la publication : Jean-Marc BAGARRY
 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 du Président : 06.71.42.47.75