



Année 2021- N° 71

trimestriel : Octobre-Novembre-  
Décembre

Tirage : 70 exemplaires

ISSN: 1767-0829

Notre site :

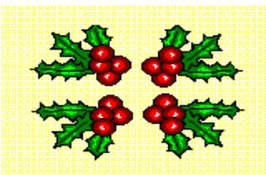
<http://bagary.chez.com/GAM72.html>

Notre page Facebook :

Gam Dumaine



JOYEUX  
NOËL  
ET  
Bonne  
Fête  
de  
Saint  
Sylvestre



## LE MOT DU PRESIDENT



Le mercredi 11 août 2021, j'ai reçu l'autorisation du service des salles municipales d'ouvrir notre local sans limitation de nombre des personnes, en respectant l'annexe au règlement intérieur des salles municipales que j'avais signée . Je dois procéder au contrôle des passes sanitaires. Nous avons créé un classeur pour ranger nos passes sanitaires. Je remercie Michel Kervagoret d'en avoir eu l'idée et de nous l'avoir fourni.

Courant août 2021 Maryline Desombre et Josiane Dreux sont venus à notre local faire le ménage et mettre de jolis

rideaux.

Depuis le lundi 30 août 2021, toutes nos activités ont repris à notre local. Notre chorale est reprise grâce à Marie-Thérèse BREBION .

Le lundi de 14 h à 17h, les jeux et l'informatique avec Michèle LEGEAY et Jean-Marc BAGARRY

Le lundi de 16h à 17h Chorale avec Marie-Thérèse BREBION (chef de Chœur)

Le mardi de 14 h à 17h, Jeux avec Michel KERVAGORET

Le mercredi à la piscine des Ardriers à 16h, l'aquagym entre nous avec François GOUJON.

Le jeudi de 14h15 à 15h15 Gym Douce France AVC 72 avec Pauline PRUDOMME, monitrice de Siel Bleu.

Le vendredi de de 14 h à 17h, Jeux et l'informatique avec Michèle LEGEAY et Jean-Marc BAGARRY et peut-être reprise des travaux manuels.

**Notre concert avec notre marché de Noël au profit de notre groupe est prévu le samedi 11 décembre à 15h à la salle Maroc Pavoine 40, rue du Château d'eau. Venez nombreux.**

**Notre repas de Noël aura lieu le dimanche 12 décembre 2021 à 12h au restaurant de l'hôtel le Circuit 447, avenue Georges Durand au Mans.** Le repas est gratuit pour nos adhérents à jour de leur cotisation 2021.

Pour les non adhérents, le prix du repas boissons comprises est de 35,50€

Les inscriptions sont ouvertes . **Venez nombreux.**

**Notre Assemblée Générale aura lieu le samedi 22 janvier 2022 à 9h30 à notre local, 66, rue Alfred de Vigny au Mans.**

Je vous souhaite de bonnes fêtes de Noël et un bon réveil-  
lon de la Saint Sylvestre.

Jean-Marc BAGARRY

**Information sur la réunion de notre conseil d'administration  
du lundi 4 octobre 2021 à 17h**

Cette réunion s'est passée à notre local

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 samedi 23 janvier 2021 jusqu'à ce jour.**

Notre local a été fermé jusqu'au jeudi 6 mai 2021 avec seulement la reprise de la gym douce avec Pauline PRUDHOMME, monitrice Siel Bleu.

Pour donner suite à l'autorisation du service des salles municipales du mercredi 19 mai 2021, nous avons ouvert notre local le vendredi 28 mai 2021 en respectant l'annexe au règlement intérieur des salles municipales que j'avais signée. Nous avons droit à 6 personnes au maximum par salle.

Nous avons décidé de l'ouverture de notre local le lundi et le vendredi de 14h à 17h jusqu'au lundi 28 juin 2021.

Le vendredi 11 juin 2021, j'ai reçu l'autorisation du service des salles municipales de pouvoir être 12 personnes par salle, en respectant l'annexe au règlement intérieur des salles municipales que j'avais signée.

Nous avons donc maintenu notre local ouvert le lundi et le vendredi de 14h à 17h jusqu'au lundi 28 juin 2021.

Nous avons donné nos objets à Madame TEMPLON, dans le grenier des Franciscains pour le vide grenier qui a eu lieu le samedi 12 juin et dimanche 13 juin 2021.

Madame Monique TEMPLON nous a fait un chèque de 150 euros vers le 5 juillet 2021, a pour nos objets vendus au vide grenier, alors qu'elle n'y était pas obligée.

Nous l'avons invitée à notre repas de Noël en remerciement.

Depuis le lundi 30 août 2021, toutes nos activités ont repris à notre local .

**Le point sur la comptabilité 2021 au 4 octobre 2021 avec la trésorière**

Notre compte de résultat présente un bénéfice de 1 525€

**EN RECETTES :**

Nous avons reçu 1045€ de cotisations pour 45 adhérents.

Certains adhérents, au nombre d'une vingtaine, n'ont pas encore réglé leur cotisation 2021, peut-être en lien avec la crise sanitaire qui perdure.

Nous avons reçu des Subventions de 100€ du Conseil Général, 150€ de Le Mans Canton 4, Mairie du Mans 300€ et 50€ de la Mairie de Mayet.

Nous avons reçu 90€ de Dons de la Famille Hersent et de Mme GAJAC de Paris<;

Nous avons reçu 150€ de la vente du Grenier rue Tascher organisée par Mme TEMPLON

## EN DEPENSES :

Nous avons reçu la facture SMACL de l'assurance annuelle de 201,58€

Nous avons comptabilisé 180€ de cumul factures Numéricable de janvier à septembre (19,98€ x9)

Nous avons payé la cotisation FNAF d'un montant de 80,50€ pour l'année 2021 contre 344,50€ l'année dernière car la FNAF a baissé les prix et on a moitié moins d'adhérents avec le confinement.

## **Nos permanences et les réunions dans les 2 Centres de Rééducation : « Thérapeutes, Patients et notre Groupe »**

Nous n'avons pas fait de permanences ni de réunions dans les deux centres de rééducation.

Jean-Marc Bagarry va reprendre contact avec les deux centres de rééducation pour savoir s'il y a possibilité malgré les restrictions sanitaires.

## **Notre Repas de Noël.**

Nous avons voté la gratuité des repas de Noël à nos adhérents 2021 et l'invitation de Mme Templon et de Mme Brebion.

## **Préparation de notre Assemblée Générale 2021 et fixation de la date en janvier 2022**

La comptabilité est tenue à jour ainsi que la liste des adhérents, 45 adhérents à ce jour.

Nous avons parlé de l'organisation de l'Assemblée Générale.

## **La date de l'Assemblée Générale a été fixée au samedi 22 janvier 2022 à 9h30 à notre local.**

**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

Pour maintenir notre forme, en complément des séances chez le kinésithérapeute, nous avons de la Gym Douce à notre local, tous les jeudis de 14h15 à 15h15 avec Pauline PRUDHOMME, éducateur sportif.

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.



Pauline PRUDHOMME



Nous commençons par l'échauffement. Nous marchons à grandes enjambées en avant, en arrière, et pas chassés sur le côté. Nous travaillons l'équilibre pendant l'échauffement. Puis nous continuons assis sur une chaise des exercices de renforcement musculaire de nos bras et nos jambes et puis debout à l'arrière de nos chaises. A l'aide de balles, de bâtons ou d'élastiques, nous travaillons le renforcement musculaire ou la stimulation des membres lésés en cas d'hémiplégie, grâce à des gestes variés et répétés.

Nous travaillons la mémoire en même temps que nos exercices, sous forme de jeux collectifs. La séance se termine par un temps d'étirements doux et prolongés.

Les séances apportent une dynamique chaleureuse et bienveillante à cette activité. L'heure passe très vite et est perçue comme « un bol d'air » au milieu de la semaine.

Venez nous rejoindre pour nos séances ouvertes à tous !

Pauline PRUDHOMME et Jean-Marc BAGARRY

# VOILE : Nouvelle activité pour Xavier QUILLET

Bonjour ,c'est Xavier Quillet, il est 18h15 et je rentre ... de la voile, après deux heures et demi complètes, lâché sur le plan d'eau de la Gèmerie... C'était super!! Je suis crevé, et nous avons fait une mini régates avec un vent irrégulier qui changeait très souvent. C'était technique mais bon.

C'est une activité qui donne des ailes !! , on se sent tout à fait autonome sur l'eau. J'avoue avoir fait beaucoup de planche à voile avant mon AVC , et je retrouve des sensations aussi sympas. En un mot j'explique !! Handisport est une asso pour nous. A une heure et demi le lundi on se retrouve, on grée le bateau, nous faisons ça sur des Hansa 303,avec la barre droite pour aller à droite ..., en plus il faut gérer le foc (petite voile avant) et la grand voile, ça fait 3 choses pour une main, mais c'est faisable, si si. C'est un petit dériveur a une ou deux places. Un handicapé ... moi et deux retraités.et un gars génial, Jean Pierre le moniteur.



Au départ, ils me hissent avec la "chèvre" ( une sorte de lève-malade) pour me mettre dans le dériveur. Et c'est parti !! dont ils me ressortirons à la fin .après moultes plaisanteries. On va te laisser, salut, à lundi prochain !!! Voila j'espère avoir donné envie à d'autres, c'est extra. Cela fait un bien fou, de se débrouiller seul , j'avoue il faut aimer l'eau car des fois on mouille !! mais c'est pas grave...

On vous attend !!

Xavier Quillet

# REPRISE DE NOTRE CHORALE



Marie-Thérèse BREBION  
Notre Chef de Chœur



Notre chorale : « LA GAMME » a repris grâce à notre chef de chœur, Marie-Thérèse BREBION. Elle s'était interrompue le 7 février 2020 en raison du COVID.

Nous chantons avec masque et nous aérons la salle.

Nous avons appris de nouvelles chansons .

Pour nous, personnes aphasiques, c'est une véritable rééducation de la parole, grâce au chant.

Les répétitions de notre chorale ont lieu tous les lundi de 16h à 17h, à notre local.

Notre Chorale nous procure des moments conviviaux et les choristes aphasiques et valides ont du plaisir à chanter et se retrouver .

Le but de notre chorale est aussi de donner des concerts dans les deux centres de rééducation fonctionnelle et dans des lieux publics.

**Notre concert avec notre marché de Noël et buvette au profit de notre groupe est prévu le samedi 11 décembre à 15h à la salle Maroc Pavoine 40, rue du Château d'eau.**

**Venez nombreux**

Venez nous rejoindre !

Jean-Marc BAGARRY

Retrouvez les noms de ruminants qui se cachent dans la grille. Les mots sont lisibles horizontalement, verticalement et en diagonale, mais toujours en ligne droite. Il vous restera 9 lettres formant le nom d'un ruminant.

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

- DROMADAIRE
- BOUQUETIN
- ANTILOPE
- CHAMEAU
- GAZELLE
- MOUFLON
- VIGOGNE
- CHAMOIS
- AUROCHS
- CHEVRE
- MOUTON
- GIRAFE
- BUFFLE
- ALPAGA
- BOEUF
- BISON
- BICHE
- RENNE
- OKAPI
- ELAN
- ZEBU
- LAMA
- CERF
- FAON



**Blagues animaux :**

**Quels sont les chiffres préférés d'une poule qui vient de pondre?**

4 4 4 7 1 9 Cot cot cot c'est un œuf?

**Un cheval croise un zèbre dans la rue et lui dit:**

«Tu peux enlever ton maquillage maintenant, le carnaval est fini!»

**Comment appelle-t-on un chat tout terrain?** Un cat-cat.

**Grille de sudoku 8**

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

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 2021 ou DON

Un membre aphasique.....30 euros  
 Un membre aphasique et son accompagnant .....40 euros  
 Un thérapeute..... 20 euros  
 Un membre bénévole.....20 euros      AVC 72 .....20 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) .....

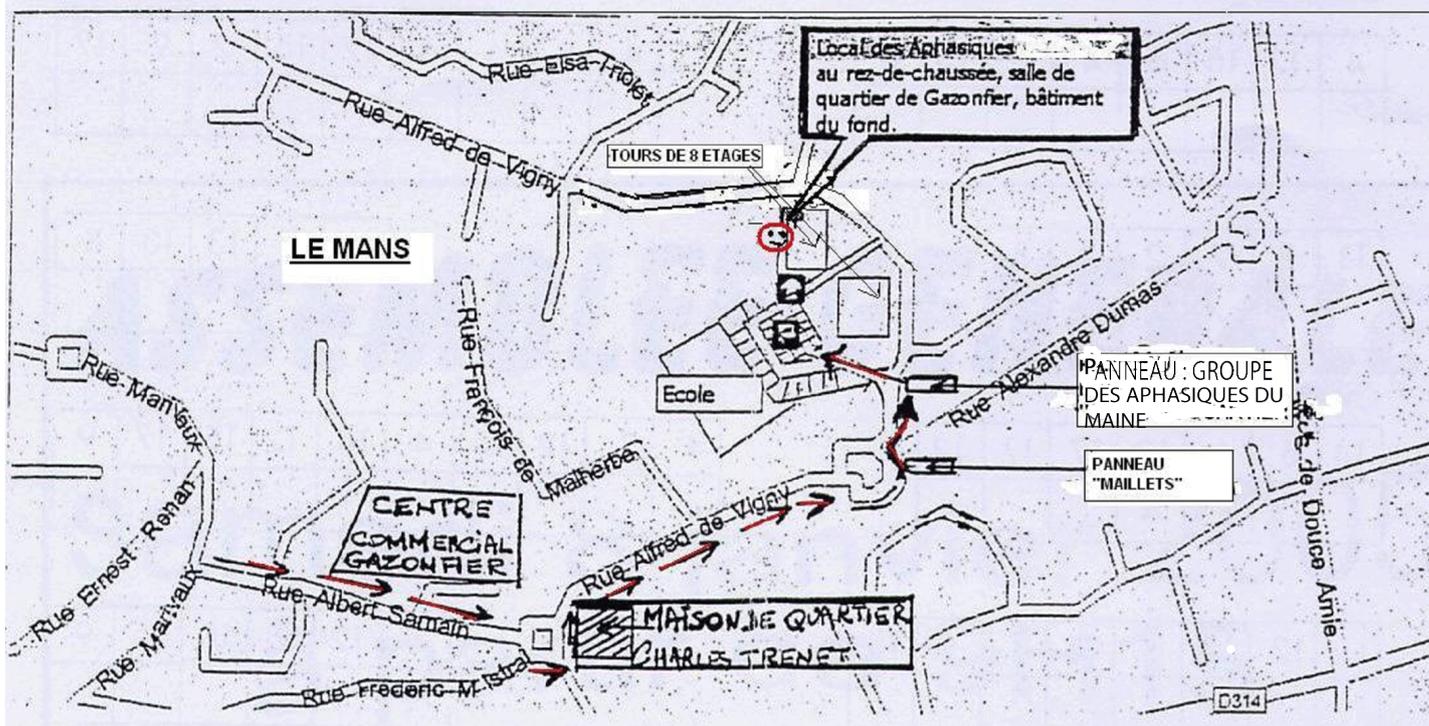
Adresse..... Tél : .....

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**