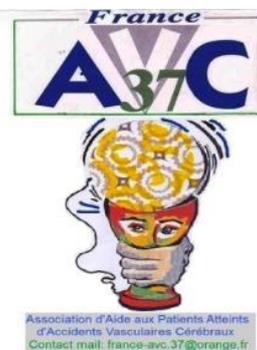


AVanCer La Lettre



Association France AVC 37

Juillet 2019 Numéro 20 journal trimestriel

France AVC 37

Service de neurologie
CHU Bretonneau
2 bd Tonnellé 37000 TOURS
Tel : 07.71.07.46.11

Mail : france-avc.37@orange.fr

Page facebook : FranceAVC37

Président : Dr Denis SAUDEAU

Vice Présid : Mireille ARIGASCI

(Responsable du journal)

Trésorier : Jean BASTARD

Trésorier Adj : Claude VINCENT

(Responsable Communication)

Secrétaire : Frédéric PANETIER

Secrét Adj : Dr Manon VITTIER

Membres du bureau :

Catherine MAGNIEN

Thérèse DEBARE-BONNET

Dr Annie LETOURNEL

Anne MARCHAND

Dr Elisabeth ROUMAGNOU

Alain BRIVET

Adhésion à l'association : 30€

Déductible des impôts à 66%

Merci pour votre soutien



Un journal pour l'été avec des photos pleines de couleurs pour donner un peu d'optimisme à tous. C'est le moment de sortir prendre l'air et faire du vélo peut être. France AVC37 participait à la fête du vélo de Tours le 1 juin sous une chaleur écrasante. Nous avons eu le plaisir de rencontrer de nombreux adhérents.. Le maire de Tours Christophe Bouchet est venu échanger avec nous. Un « espace santé et vélo » était prévu ainsi qu'un « espace handicap et vélo ». Cette manifestation a permis à tous d'essayer des vélos, quelques soit le handicap. Bruno, Frédéric, Issma, nous les avons suivis dans ces expériences intenses, pleines d'émotions et de plaisir de pédaler. La leçon à retenir pour cette journée animée c'est la vie qui continue malgré l'AVC, le sport aussi et pourquoi pas le vélo pour être en forme, récupérer, se déplacer et se lancer défis....Alors ce jour-là nous avons lancé notre prochain grand événement, une action en vélo « couché mais debout contre l'AVC ». Alain, après un AVC souhaite parcourir 600 kms et relier en vélo adapté les 5 Unités Neuro-vasculaires de la Région Centre Val de Loire en juin 2020. Nous préparons cette action de prévention unique et ce défi sportif. Un hors-série du journal sera diffusé. France AVC37 a besoin de vous tous pour réussir. Ensemble contre l'AVC. Bon été !



Souvenir :



Pique-Nique pour la Journée Européenne des AVC le 12 /05/19



Nous étions un petit groupe d'une vingtaine d'adhérents et amis pour ce dimanche sous le soleil dans le Parc Ste Radegonde à Tours. Une ambiance conviviale et détendue; un vrai moment chaleureux organisé par France AVC37 à renouveler. A bientôt

Le Tandem France AVC37, magnifique cycle rétro prêté par une adhérente et exposé à notre stand. Tout un symbole de l'esprit d'équipe qui anime les membres du bureau de l'association. On pédale ensemble et on va plus loin. Soignants, malades et aidants nous sommes complémentaires, nous AVanCons ensemble contre l'AVC

Tandem



Prévention à la MFR Rougemont le 28/03/19 avec les étudiants de BTS, économie sociale et familiale. A la demande d'un professeur de l'établissement victime d'un AVC le Docteur Saudeau est intervenu dans une classe. Il a insisté sur les moyens d'éviter l'AVC. Les élèves ont posé de nombreuses questions sur ce sujet inscrit à leur programme. Leur professeur, membre de l'association est venu témoigner avec optimisme devant les élèves sur sa nouvelle vie. **Un moment fort.** Merci aux professeurs.



Série témoignage : Faire des travaux après un AVC, une leçon de courage et d'espoir.

Rénovation d'une longère retardée

par un AVC. « Après un arrêt de quelques mois, un passage au centre de réadaptation au CLOS ST VICTOR et mon retour à la maison, la rééducation avec le kiné et l'orthophoniste ne me suffisait pas. **J'avais besoin de retrouver des projets.** La prise de conscience du handicap et des séquelles m'ont fait réfléchir à mes façons de travailler. Cette motivation faisait partie pour moi de ma réadaptation.



La première réflexion était d'adapter des outils et des façons de faire

autrement. La première acquisition fut l'achat d'une brouette à 2 roues permettant de l'utiliser avec mon bras valide afin d'obtenir de l'autonomie. Mes premiers travaux furent de déplacer du sable, de la terre et des graviers. Il était



important de réussir à retrouver des capacités et de nouvelles compétences.

Ces travaux m'ont permis d'avoir une réflexion sur mon handicap et de positiver sur une réadaptation nécessaire. C'est pourquoi je me suis fixé un projet innovant de réhabilitation d'une dépendance. J'ai dessiné des plans et j'ai définis une méthodologie de construction. J'ai été obligé de me faire aider sur les actions que je ne pouvais plus faire. Cette réussite m'a permis de retrouver confiance en mes capacités.

L'AVC est un moyen de changer sa philosophie mais surtout m'a permis de garder la motivation

qui m'a toujours animé. J'ai retrouvé mes traits de caractère et j'en ressors plus déterminé. **La vie ne s'arrête pas après un AVC car elle ouvre de nouveaux horizons** ». Patrice



Un mot à retenir : « **STROKE** » désigne un AVC en anglais, on parle de « **STROKE CENTER** » pour les centres qui prennent en charge les AVC ou unités neurovasculaires UNV. C'est aussi un coup ou une attaque en anglais.

Forum des usagers du CHU de Tours

Journée de Formation organisée par le Forum des Usagers le 7/06/19. Elle réunissait les représentants de différentes associations dont France AVC37. Le Docteur **Isabelle Bonaud**, responsable régional de la filière AVC est intervenue sur les AVC avec une information complète et détaillée particulièrement appréciée par tous. Bravo !



Générosité : «Galopade» un chèque pour

France AVC37, de la part du club de course de Richelieu, ASCORI. Nous participions avec un stand de prévention le 5 mai 2019 au célèbre semi-marathon « La Galopade ». Le départ était donné sur la belle place de Richelieu, l'ambiance était joyeuse d'autant plus que nous étions situés près de la fanfare. Nous avons rencontré des sportifs ainsi que le public qui en a profité pour se renseigner sur les AVC. A l'arrivée le chèque de 500€ a été remis par le Président d' ASCORI Patrick Penot. Ce club est particulièrement sensibilisé à cette pathologie puisqu'une information sur les AVC a déjà été organisée par le docteur Saudeau le jour de l'AG. Nous tenons à exprimer notre gratitude à tous les membres et dirigeants d'ASCORI. Merci, cet argent nous aidera pour organiser nos actions.



Forum des Aidants Joué les Tours

le 16/05 organisé par la MSA. Nous tenions un stand d'information pour les aidants qui sont nombreux et qui ont besoin de soutien. Il y a plus de 11 millions d'aidants en France. Toute l'année nous restons à la disposition des personnes aidantes, vous pouvez appeler au 0771074611, faire un mail, nous ferons tout pour vous aider. Nos permanences permettent une écoute précieuse pour tous les aidants.



Pratique : Mémo pour retenir les signes d'AVC et Agir

V comme **visage** paralysé

I comme **impossible de bouger** un membre

T comme **trouble de la parole**

E comme **éviter le pire** en composant le 15

Infos les Permanences à partir de septembre :

- Perm **BEL AIR** premier mardi du mois 16H18H
- Perm **MDPH** deuxième vendredi du mois 10H12H
- Perm **CLOS ST VICTOR** dernier mardi/mois 16H18H
- Perm **Hôpital de CHINON** tous les 2 mois, Bibliothèque, prochaine le 27/09/19 14H16H
- Perm **CHU Bretonneau Forum des Usagers** hall du chu
- Sophrologie** le 10/09 avec B. Jehannet de 14H 15 à 15H45 tel 07 71 07 46 11 offert aux adhérents et aidants
- Groupe d'échanges** le 04/07 et 03/10 avec A.Dervaux psychologue CHU Bretonneau 16H30-18H Espace Usagers
- Jeudis de la santé** le 10/10/19 18H30 organisés par la ville de Tours, Maladie d'Alzheimer et troubles apparentés
- Concert**, France AVC37 organise son concert annuel le dimanche 17/11/19 chapelle Bretonneau 17H à noter
- Journée des Nationale des aidants** 6/10 sur le thème de la précarité des aidants, infos sur les actions à suivre
- Conférence** organisée par France AVC37 à Chouzé sur Loire le 10/10/19 -18H20H salle des fêtes G.Mine gratuit
- Cagnotte** en ligne sur le site Hello Asso : « **Couché mais debout contre l'AVC** », France AVC37 dons libres et déductibles des impôts, attestation. Merci pour votre aide
- Adhésion 2019, ne l'oubliez pas, c'est important pour faire vivre votre association, 30€ déductible des impôts**