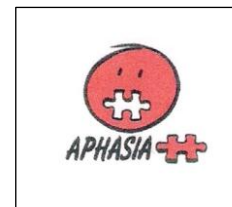




Germe de Parole n°33

Aout 2012



Mes Amis,

Enfin, le soleil est parmi nous ! Bien sûr, il ne faut pas en abuser, mais c'est très bon pour la santé et le moral.

D'ailleurs, voici ce qu'en dit le « docteur informatique », *Les effets du soleil sur la santé* :

« Chez les habitants de pays peu ensoleillés, une carence en **vitamine D** a été constatée en hiver. En effet, le soleil permet à notre corps de synthétiser naturellement de la vitamine D (D2 et D3). Ce sont les rayons Ultra-Violet de la lumière qui synthétisent cette vitamine à partir d'un dérivé du cholestérol présent dans l'organisme.

Il n'y a théoriquement jamais de surdosage en vitamine D lors d'une exposition au soleil, mais la vitamine D peut aussi être apportée grâce à l'**alimentation**. On trouve la vitamine D dans les **poissons demi-gras** (sardine, rouget, maquereau...), lait, beurre et fromage. En l'absence de soleil l'hiver, il est donc recommandé de manger plus de poisson.

La vitamine D donne des **os plus solides** et diminue le risque de fractures notamment pour les personnes âgées (hanches et vertèbres). Une carence en vitamine D peut provoquer une faiblesse physique, des **douleurs musculaires** ou de la **fatigue**. Si la carence de cette vitamine est sévère, elle peut être responsable d'**ostéomalacie** chez l'adulte et de **rachitisme** chez l'enfant.

La vitamine D diminuerait les risques cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète et l'obésité. Chez les personnes de peau blanche, les risques de développer une sclérose en plaques serait aussi moindre avec la bonne dose de vitamine D. »



Mme Delbaere

Vous voyez, vive le soleil !

Votre présidente, Mme Delbaere.



Vous trouverez ici :

Le compte rendu de la réunion de Bailleul et de Caudry,
Le début du conseil d'administration, du samedi 30 juin,
Bulletin pour 2012, et la demande de carte d'aphasique en dernière page.

Les rendez-vous possibles (On en saura plus au Germe de Parole n°34):

Le samedi 1 septembre probablement, l'antenne de Lille, de 10h à 12h, à la Maison des Associations, 72/74 rue Royale à Lille, avec Mr **VERHAEGHE**. Tel : 03 20 75 11 97

Le mardi 4 septembre, l'antenne de Douai, de 14h30 à 16h30, au Centre Hélène Borel à Raimbeaucourt, avec Mr **DAVIGNY**. Tel : 03 27 97 70 60

Le mercredi 12 septembre, l'antenne de Valenciennes se déplacera de 10h à 12h à l'école de chant, 4 place Roger Salengro 59410 Anzin, avec Mme **DRAG**. Tel : 03 27 46 69 45

Le lundi 17 septembre, l'antenne de Cambrai, de 14h à 16h, au Centre St Roch, 55 rue St Roch à Cambrai, avec Mme **D'HOLLANDE**. Tel : 03 27 73 92 97

Le samedi 22 septembre, l'antenne de Bailleul, de 10h à 12h, à Clair Séjour, 65 Rue de Neuve Eglise à Bailleul, avec Mme **WATTENNE**. Tel : 03 28 41 06 83.

Le samedi 22 septembre, Boulevard des associations à Lille, avec Mr **VERHAEGHE**. Tel : 03 20 75 11 97

L'antenne de Caudry se charge d'organiser le repas de retrouvailles où tout le monde est invité. On en saura plus bientôt.



Le Bureau :

Présidente : Mme Delbaere, Vice-Présidente : Mme Verhaeghe, Secrétaire : Mme Potier, Secrétaire Adjointe : Mme Colin, Responsable de la communication : Mme Drag, Trésorier : Mr Delbaere.

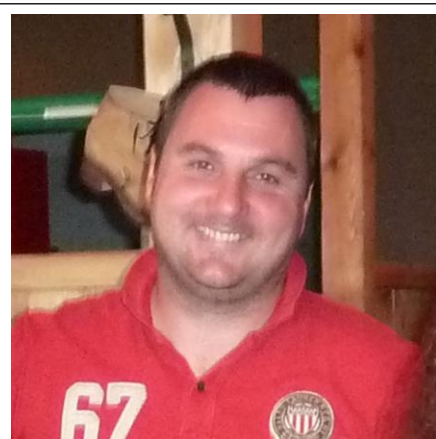
Le site internet : www.aphasie-du-nord.fr.

COMPTE-RENDU DE CAUDRY, le 28 juin 2012

C'était notre dernière rencontre de la saison et nous avons prévu un barbecue chez René et Michelle. Malheureusement, la météo en a décidé autrement et face aux risques d'orage, nous avons dû annuler. Nous nous sommes repliés à « LA PATATERIE », chaîne de restaurants bien connue. Tout le monde était présent sauf Marie-Jeanne dont l'état de santé ne s'améliore pas et qui ne peut plus quitter son domicile. Elle est très fatiguée, stressée et souffre beaucoup. Un dossier de demande pour un séjour de répit est en cours mais on n'a pas trop de nouvelles et c'est bien long : c'est vraiment dommage ! Espérons que cela se fera quand même et que Marie-Jeanne pourra aller se reposer quelques temps en toute quiétude...

Nous avons eu le plaisir d'accueillir un « petit nouveau » : c'est Guillaume qui a fait un AVC il y a quelques mois. Il a 34 ans et il est professeur des écoles. Il a tout de suite été très à l'aise avec le groupe. C'est un jeune homme très attachant et sympathique. Il est marié avec Aline qui exerce la même profession que lui et qui n'a pas pu se joindre à nous parce qu'elle travaillait à préparer la fête de l'école. Guillaume nous a promis de nous la présenter bientôt.

Les autres participants étaient René et Michelle LIMOGES, bien déçus d'avoir dû annuler le barbecue qui aurait eu lieu chez eux... Joseph et Marie-Eliane BARDALINSKI, Gérard HURIER, notre responsable d'antenne, Marie-Christine, Arlyne et nos inséparables orthophonistes, Lydie et Christine.



GUILLAUME



Antenne de Caudry

Nous avons bien aimé « LA PATATERIE » et nous nous sommes régalés en commençant par un apéritif offert par René et Michelle (Merci !) suivi des spécialités de pommes de terre et leurs accompagnements sans oublier le dessert et un petit café.

Les conversations sont allées bon train. Guillaume a découvert notre petite équipe et il a eu droit à toutes les explications sur l'association. Il se montre partant pour participer et aider même si son aphasie guérit, ce que nous lui souhaitons de tout cœur. C'est bien parti : il travaille beaucoup à sa rééducation et souhaite reprendre son activité professionnelle le plus vite possible.

Nous avons donc passé un bon moment de détente, de plaisir, de convivialité qui nous a fait oublier nos grands et petits soucis. Nous nous sommes quittés en nous promettant d'organiser le repas de retrouvailles au restaurant « LA BUISSONNIERE » en septembre, repas auquel nous inviterons tous les adhérents à se joindre à nous, comme nous l'avions déjà annoncé.

Bonnes vacances à tous et à bientôt, en septembre.

Activités de l'antenne de Bailleul durant le 2ème trimestre 2012

Le 28 avril 2012, avec Jean- Pierre et Pascale, Corneille et Colette, Daniel, Stéphane, Paul-Marie et Jocelyne, Virginie, animatrice du Clair-Séjour, accueillent Patrice. Il vient sur les conseils de son orthophoniste qui lui a présenté l'association et les groupes de paroles. Il habite Bailleul, a été victime de troubles neurologiques nécessitant une rééducation orthophonique. Il vient ce jour « pour voir et éventuellement adhérer » Après le café de bienvenue et les présentations nous échangeons nos impressions sur le récital du 15 avril et notre sortie du 23 juin à Cassel. Il est alors temps de répondre au quizz du jour : les élections et leur législation. Ensuite il nous faut placer l'étiquette avec leur nom sur les 24 visages des présidents de la 5ème République. Si il a été aisé pour l'ensemble du groupe d'identifier les 8 derniers, pour les premiers ce fût plus ardu...et nous avons dû donner notre langue au chat....pour pouvoir se dire au revoir et au mois prochain avec un nouveau quizz à la demande générale.

Le 26 mai 2012, nous sommes très nombreux autour du café de bienvenue du Clair-Séjour. Virginie, animatrice, Julie notre orthophoniste, Jean-Paul notre chef de chœur et Annick, Corneille et Colette, Jean-Pierre et Pascale, Stéphane, Daniel, Paul-Marie et Jocelyne sont heureux d'accueillir :

- Martine et Michel, habitant Arques

-Françoise, de La Crèche, hameau de Bailleul. Tous les trois sont en soin au Clair-Séjour.

-Christophe et Véronique sa cousine, demeurant à Bailleul .Christophe a pu être amené de chez lui grâce à l'association Alz-Alliance (son J9 est aménagé pour le transport de fauteuil) et de Monsieur Damarey, son président, toujours à l'écoute des soucis des autres. Après un long temps de présentation, nous félicitons Daniel pour sa photo dans le journal local L'Indicateur. Il a participé à un stage photo et à la réalisation d'une exposition de photos organisée par le Clair-Séjour. Nous mettons au point le co-voiturage - pour la sortie de Cassel - et nous rappelons l'action du Rotary-Club de Bailleul RETRO'BELLES dont une partie des bénéfiques sera versée à l'A.A.N. RETRO'BELLES est un rallye touristique de voitures de collection et de prestige. Ensemble, nous décidons de nous réunir pour l'atelier chant du mois d'octobre, fixé durant la semaine de l'aphasie, au Clair-Séjour. Nous verrons ultérieurement, avec Virginie et Madame Gozé, directrice de l'établissement .Et puisque nous aimons, tous, les quizz nous répondons aux questions sur le joli mois de mai, ses fêtes et ses événements.

Le mois de mai, le mois du muguet...

Jean-Paul nous invite à chanter : *il est revenu le temps du muguet*, après avoir répété du parler-rythmé.

Avant de reconduire Christophe chez lui, Eric Damarey en partageant le verre de l'amitié nous invite à un atelier de la cuisine des aidants le jeudi 18 octobre (pendant la semaine de l'aphasie).

La cuisine des aidants est une action mise en place par la M.S.A, le CLIC des GEANTS, le lycée Depoorter. Des élèves accueillent aidants et aidés pour un temps de cuisine ou d'animation.

Nous adhérons à cette excellente idée que nous apprécions tous et remercions vivement Monsieur Damarey

Le 23 juin 2012, l'antenne de Bailleul se retrouve au Musée départemental de Flandre à Cassel. Nous sommes 13, (le groupe des habitués et 2 invitées : Josiane et Sophie), à être attentifs au commentaire de notre guide qui s'est bien adapté à nos soucis de mobilité et de communication. L'accueil au sein du musée a été très chaleureux. Malheureusement, le temps gris et le vent ne nous ont pas permis de profiter au maximum du jardin et de la magnifique vue sur la plaine de Flandre.

Vers 13 heures, nous nous sommes retrouvés à l'auberge du Noormeulen où nous sommes accueillis par l'équipe en costume flamand dans une vieille ferme pour un repas typique (faluche casselloise, carbonnade flamande et frites, tatin à la rhubarbe) .Nous nous sommes quittés vers 15 h 30 en se donnant rendez-vous le lendemain pour RETRO'BELLES.



Le groupe des habitués de Bailleul !

Le 24 juin 2012, nous avons rendez-vous vers 17 heures dans un garage de Méteren où les participants du rallye RETRO'BELLES font une pause avant la dernière partie du parcours qui les mènent en Belgique. Bravant la pluie et les coups de vent, nous pouvons admirer une centaine de belles voitures : de la MG...à la Triumph... à la Mercedes...Puis vint le moment pour Rose-Marie et Jocelyne de témoigner des conséquences de l'aphasie et des bienfaits de l'association des Aphasiques du Nord dans leur vie. Le silence lors des interventions est très impressionnant, le bisou

de Dominique Degroote, président du Rotary-Club à son ami Paul-Marie est très émouvant. Une fin d'après-midi remplie d'émotion, de générosité et de promesses pour l'avenir.....

Nous nous donnons rendez-vous le 18 juillet à 18 heures chez Paul-Marie pour terminer l'année.

JOCELYNE WATTENNE

Chers amis,

Nous venons vous apprendre une triste nouvelle: le décès de notre amie Annick, l'épouse de Jean-Paul Licour.

Annick s'est éteinte dans la nuit du 13 au 14 juillet au cours d'un accident cardiaque.

Aussi nous annulons notre rencontre de mercredi soir : cela serait trop difficile pour nous.

Amitié de Jocelyne et de Paul-Marie.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU SAMEDI 30 JUIN A DECHY

Présents

Rose-Marie et Hubert DELBAERE

Jean-Marie et Laurence DRAG

Paul-Marie et Jocelyne WATTENNE

Victor et Anne-Marie COLIN

Michel DAVIGNY

Christine LEFEBVRE- DELOUX

Philippe VERHAEGHE

Absents

Véronique POTIER, pour des raisons de santé,

Patricia d'HOLLANDE

Gérard HURIER

La liste des adhérents et bienfaiteurs

Rose-Marie nous remet la liste des adhérents (29 aphasiques) et bienfaiteurs (36 membres bienfaiteurs) et les derniers germes de parole pour ceux qui ne les auraient pas reçus.

L'Antenne de Bailleul et le Rotary

Lors de la journée « Rétro belle's », balade de voitures anciennes organisée par le Rotary Club de Bailleul, le dimanche 24 juin, au château de Tilques, au profit des associations (Charlotte, des chiens guide d'aveugle et des Aphasiques du Nord), Rose-Marie a présenté l'aphasie et Jocelyne a apporté son témoignage du quotidien de l'aphasique, de son retour à la maison et de l'engagement de l'aidant.

Nous espérons une aide financière du Rotary par la remise d'un chèque de soutien au profit de notre association, après les vacances.

La Chorale, le chant

Le 15 avril dernier à Arras, participation de 42 personnes des antennes de Bailleul, Cambrai et Arras. Cette journée fut une réussite. La prochaine fois, nous souhaitons :

- Chanter une chanson commune aux différentes antennes: « La balade des gens heureux »
- Porter des badges d'identification pour permettre une reconnaissance des différents participants et un meilleur brassage entre les membres des différentes antennes.
- Organiser le chant chorale à la suite de la prochaine assemblée générale ; le déroulement pourrait être le suivant : le matin, 2 h pour l'AG, le repas, puis la chorale.

La salle pour nous accueillir doit être trouvée, accessible pour les personnes en fauteuil et pas trop éloignée des différentes antennes. La ville de Ronchin fut évoquée.

Faut-il rémunérer les animateurs des groupes de chant à Cambrai et Bailleul ? Bailleul ne le souhaite pas, mais proposer au moins de leur rembourser les frais engagés. Valenciennes fait partie d'une école de musique.

A Lille, Philippe a relancé l'association « Musique en Lille » qui a répondu favorablement à notre demande pour septembre. Si cela se concrétise, il faudra cotiser à cette association.

Christine nous informe que travailler le rythme est une activité très intéressante pour les aphasiques. Cette activité ne demande pas de moyen important au niveau des antennes, mais nécessite une personne ayant les compétences requises.

Les dates

- Semaine de l'aphasie du 15 au 19 octobre 2012.
- AG le 6 avril 2013 mais changer l'endroit de rendez-vous.
- CA le 14 septembre 2013.

Les sorties

- Douai, le 20 octobre 2012, chorale « Les Enfants du Monde » organisée au profit de notre association, pendant la semaine de l'aphasie. Possibilité de salle au centre Hélène Borel à Raimbeaucourt.
- En mars 2013, sortie organisée par Bailleul : visite du musée d'Hazebrouck commentée par un conteur ou une après-midi récréative animée par un marchand de rêves.
- En mai 2013, sortie organisée par Lille, lieu de visite à choisir.
- Caudry, visite du musée Matisse du Cateau-Cambrésis et atelier de peinture à organiser.
- Rose-Marie propose une sortie à Ostende, date non déterminée.

Information aux étudiants en orthophonie.

Laurence désire sensibiliser les étudiants en orthophonie de l'école de Lille sur l'aphasie par une intervention auprès d'eux. Nous pensons que des exemples concrets, agrémentés de photos, suivis d'un échange type questions-réponses seraient plus vivants qu'un PowerPoint dont les étudiants sont saturés. La présentation pourrait être faite par madame Lefebvre.

Les ateliers

- Cuisine à Bailleul : M Dammerey, professeur au lycée Depoorter d'Hazebrouck, propose de faire une journée cuisine en binôme avec les élèves en CAP « petite enfance » le jeudi 18 octobre ; il possède un fourgon qu'il met à disposition pour le transport des personnes en fauteuil.
- Le vendredi 19 octobre, atelier chant à Clair Séjour à Bailleul pour la semaine de l'aphasie.
- Christine nous invite à faire des séances de relaxation.
- Christine nous encourage à aller visiter le site pepit.be où l'on peut trouver des exercices éducatifs pour tous.

La communication

- Christine a organisé un atelier communication à l'antenne de Caudry qui a rédigé une lettre d'information sur l'aphasie et notre association. Cette lettre a été envoyée au maire, médecins, infirmiers et kiné afin d'aider les aphasiques à nous rejoindre.
- Christine nous fait remarquer une erreur d'adresse sur le bulletin d'inscription où il est indiqué Arras au lieu de Beaurains.
- Laurence a trouvé sur internet la possibilité d'écrire à la rédaction de FR3. Philippe sollicitera son contact pour une présentation de notre association. Voir également les chaînes locales comme Grand Lille TV ou Wéo, la télé Nord Pas de Calais
- Christine propose de mettre sur notre site un pressbook, rassemblant tous les articles parlant de notre association, dossier à constituer avec Laurence.
- L'antenne de Lille est inscrite à la journée « Boulevard des associations » qui se tiendra à l'Hôtel de ville de Lille le samedi 22 septembre. Notre présence est requise de 10h à 20h. Une réunion d'information aura lieu le samedi 8-09 de 11h à 12h à la MDA et les stands devront être installés le vendredi 21-09 entre 17h et 20h.
- L'antenne de Lille a également présenté sa candidature à l'assemblée plénière du CCC (Conseil Communal de Concertation) qui est un lieu d'échange et de dialogue avec les autorités municipales lilloises.
- Inviter « Répit » du centre Hélène Borel pour présentation de sa plateforme, le 20 octobre.
- Présentation par Rose-Marie de la maquette de l'affiche de la semaine de l'aphasie.
- Demander à Josy Moulin le livret qui sera remis le 22 septembre à Lyon à l'AG de la FNAF.

La formation des aidants

Vu la difficulté de réunir les aidants et faute de moyens, nous ne sentons pas l'opportunité de renouveler cette formation. Par contre les participants à la première formation des aidants y ont trouvé un grand intérêt.

Bulletin d'adhésion 2012 à l'Association des Aphasiques du Nord

Je désire adhérer en 2012 à l'Association des Aphasiques du Nord en versant ma cotisation annuelle :

*Je suis aphasique, et j'adhère seul..... 10 €..... 20€..... 30€..... Autre

Le tarif de la cotisation ne doit pas être un frein. En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à en discuter avec nous.

*Je règle ma participation de Membre Bienfaiteur 10 € 20€ 30€ Autre

Nom :	E-mail où celui de mon orthophoniste:
Adresse :	Date :
Téléphone :	Signature :

**Règlement: Par chèque au nom de l'Association des Aphasiques du Nord, et l'adresser à
Hubert Delbaere, 25 Résidence Maurice Lemaître – 62217.-Beaurains**

Fédération Nationale des Aphasiques de France.

Tel : 05 55 67 17 22 Site Internet : <http://www.aphasie.fr>

La CARTE FEDERALE D'APHASIQUE est destinée à attester de notre handicap et à faciliter nos relations et nos échanges avec l'extérieur. De format réduit, elle est conçue pour être mise dans des endroits faciles d'accès, afin de pouvoir la présenter rapidement en cas de besoin. A la poste, à la banque, dans un magasin...., la présentation de la Carte réserve à l'Aphasique un bien meilleur accueil.

Elle est gratuite et ne peut être délivrée qu'aux APHASIQUES adhérents, dès règlement de leur Cotisation. Pour l'obtenir, il vous suffira de donner à votre Groupe d'appartenance, votre **date de naissance**, ainsi qu'une **photo d'identité**.

Il transmettra votre demande à la Permanence de la Fédération. En effet, la Carte est établie exclusivement par un membre du Conseil Exécutif de la Fédération, délégué à cet effet, qui en tient un registre à l'intention des Autorités compétente – ceci pour éviter son utilisation frauduleuse – et qui l'adresse directement à l'intéressé(e). La personne qui adhère au Groupe National des Aphasiques Isolés transmettre sa demande directement à la Fédération.

CARTE D'APHASIQUE.

J'ai des difficultés pour : comprendre, m'exprimer, lire, écrire.

SOYEZ PATIENT, parlez-moi lentement, aidez-moi.

Personne à contacter en cas d'accident :

.....

Téléphone :

Association : **Association des Aphasiques du Nord**

Nom :

Prénom :

Né le :

Adresse :

.....

Tel :

Joindre une photo d'identité.

Délivrée par la FNAF le :