



N°5 Novembre 2025

LA GAZETTE DE BLABLA

Blabl...Aphasie, l'association des aphasiques des Pyrénées-Orientales

affiliée à la Fédération Nationale des Aphasiques de France



Numéro 5 de la Gazette de Blabla !

Chers Amis de Blabl...Aphasie,

En ce mois d'octobre 2025, deux de nos adhérents de Blabl... Aphasie 66, se sont engagés dans le diplôme universitaire « Partenariat Patient-Soignant ».

Deux jours chaque mois, Marie Vandellos et Maris Roques reçoivent à la faculté de médecine de Montpellier une formation spécifique très novatrice.

Le principe est que les personnes souffrant d'affection chronique ou de handicap, en collaboration étroite avec les équipes médicales et paramédicales, aident d'autres patients à modifier leurs attitudes ; ainsi, à travers ce parcours de santé, les malades s'approprient plus facilement les thérapeutiques qui leur sont prescrites et adoptent un mode de vie favorable.

Marie Vandellos et Marie Roques apprendront ainsi à co-animer des séances collectives d'enseignement thérapeutique.

A titre d'exemple, lorsqu'une personne a présenté un AVC secondaire à une tension artérielle trop élevée, pour éviter une récidive, le médecin prescrit des médicaments pour régulariser cette tension et lui conseille une hygiène de vie plus appropriée : manger sainement, pratiquer des activités physiques adaptées, gérer son stress, dormir plus sereinement... Tout un programme très difficile à adopter dans sa vie de tous les jours ! **l'Expert-Patient, au travers d'ateliers d'enseignements thérapeutiques, va accompagner le patient afin que progressivement il s'approprie son traitement et adopte un mode de vie sain.**

Il faut féliciter et encourager Marie Roques et Marie Vandellos d'avoir le courage de revenir à la fac à plus de 45 ans ! Elles transforment leurs handicaps en une force qu'elles mettront au service de ceux que la vie n'a pas épargné !

Merci aux Marie(s) de Blabl... Aphasie 66, vous nous donnez un bel exemple....

Par ailleurs, je vous invite à participer activement aux ateliers organisés par Blabl...Aphasie66, dans une ambiance conviviale et pleine de bonne humeur !

Avec mes amitiés à toutes et tous.

Jacques DESPLAN

Les activités et ateliers proposés au cours du 4ème trimestre 2025

- Théâtre avec Virginie Chopin
- Chant avec Anne Patrux
- *Peinture/Dessin avec Hélène Lacquement
- *Mémoire avec Clémentine Fleury
- Soutien aux aidants avec Danielle Batlle
- Qi gong avec Marie Roques
- Orthophonie collective avec Marjorie Bareil

**activités proposées en partenariat avec France AVC 66*



« La Petite Charte de l'Aidant »

Les participantes au groupe de soutien aux aidants 2024/2025 ont travaillé sur quelques conseils aux aidants qu'ils souhaitent partager.

1 - ÊTRE À L'ÉCOUTE DE LA PERSONNE AIDÉE :

= l'accompagner au sens d'être avec et donc :

- éviter de la surstimuler et s'appuyer sur des professionnels en cas de difficulté spécifique,
- éviter de la surcharger,
- éviter de l'infantiliser.

2 - ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES PROPRES BESOINS ET RECONNAÎTRE SES LIMITES :

- être attentif à ses propres besoins médicaux : suivi régulier de la santé physique et mentale,
- se faire aider physiquement et moralement au quotidien,
- veiller à une bonne alimentation, un sommeil suffisant, des exercices physiques réguliers,
- avoir des activités enrichissantes, créatives, et savoir les faire évoluer au fil du temps,
- avoir des attentes réalistes.

3 - S'INFORMER :

- s'informer sur les aides possibles (financières, aides à domicile),
- recueillir des informations auprès de professionnels de santé et d'associations, sur la maladie et/ou le handicap de la personne aidée et de ses conséquences physiques, psychologiques et sociales,
- participer à des formations en présentiel ou en visio,
- s'informer sur les réactions affectives et comportementales que l'on ressent en tant qu'aidant : comprendre et gérer l'agressivité, la culpabilité etc...

4 - NE PAS S'ISOLER :

- maintenir des liens avec la famille, les amis, éventuellement le milieu professionnel,
- se ménager et même s'imposer régulièrement une plage de temps libre : par exemple quelques heures ou une journée par semaine pour maintenir des contacts extérieurs.

5 - MAINTENIR UN ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE SA VIE :

- réévaluer de temps en temps ses besoins et ses souhaits,
- essayer d'équilibrer les investissements familiaux, sociaux et professionnels,
- envisager l'avenir en tenant compte des modifications potentielles liées au vieillissement,
- être vigilant si l'on constate une baisse de motivation et surtout rester créatif.

Atelier activité physique adaptée (APA) : nouvelle formule

Dorénavant, Blabl...Aphasie 66, en partenariat avec Siel Bleu, propose des ateliers d'activités physiques adaptées **sous forme de stage**.



Organisés sur trois mercredis matin (octobre, novembre et décembre) avec des thèmes variés : initiation au tir à l'arc, relaxation et sophrologie, Qigong, ces modules s'adressent tant aux adhérents aphasiques qu'à leurs aidants.

Cette activité, qui a lieu en plein air au Parc Sant Vicens à Perpignan, se termine par un moment d'échange et un repas froid convivial offert par l'association.

La 1ère séance s'est déroulée le 8 octobre au parc de San Vicens, où huit adhérents de Blabl...Aphasie 66 ont suivi les enseignements dispensés par les animateurs de Siel Bleu :

- réveil musculaire
- travail d'équilibre
- apprendre à se relever en cas de chute
- tir à l'arc
- jeux d'adresse et de mémorisation
- échange sur la séance



Pique-nique convivial offert par Blabl... aphasie.

Tous les participants ont apprécié cette matinée, animée par Julien et Thomas de Siel Bleu.

Les prochains stages auront lieu :

- * mercredi 12 novembre
- * mercredi 3 décembre



ZOOM sur l'atelier Théâtre animé par Virginie CHOPIN



Je suis Virginie Chopin, comédienne et professeure de théâtre.

Depuis quelques années, j'ai rendez-vous les lundis matin de 10h30 à 12h00 avec les adhérents de l'association Blabl...Aphasie 66.

Ce rendez-vous hebdomadaire a permis en premier lieu de créer des liens sociaux et affectifs entre les participants, ce qui a été crucial pour la vie de cet atelier. Mon intervention s'essaie à : reprendre une respiration, redonner du sens, retrouver de la confiance. Il accompagne pour se réaffirmer, redevenir une personne, retrouver des syllabes puis des mots puis des phrases.

L'atelier débute toujours par un temps de retrouvailles autour d'un café ; « les rencontres du papotin » ont du sens, nos papotages aussi. Ensuite travail de respiration et d'exercices physiques. Le corps et la respiration sont des outils très utiles au théâtre, ils donnent de la matière à l'interprétation. Et s'étirer, se recentrer, se stabiliser redonnent au corps son statut d'ami sur lequel on peut miser pour jouer.

Ensuite travail vocal : les voyelles, les syllabes, les mots, les rythmes, les accents... Utiliser 2 langages : le grommelo et le labiolo, langages inventés qui sont basés sur le sens donné par l'intonation et non pas grâce aux mots. Tout le monde est à égalité, ceux qui ont les mots et ceux qui ne les ont pas. Les mots sont interdits donc tous peuvent s'exprimer librement. Cela permet de rire beaucoup, ce qui est très bon pour le moral et les abdominaux.

Nous terminons la séance par les travaux en cours : comptines, fables, poésies....

Comme pour le chant choral, ce travail est collectif. Le texte est partagé et chacun intervient au moment où il doit le faire. Cela force à la concentration, à l'engagement auprès des autres en plus de la mémorisation et du jeu proprement dit.

Cet atelier est ouvert à tous et a lieu le lundi matin de 10h30 à 12h00.

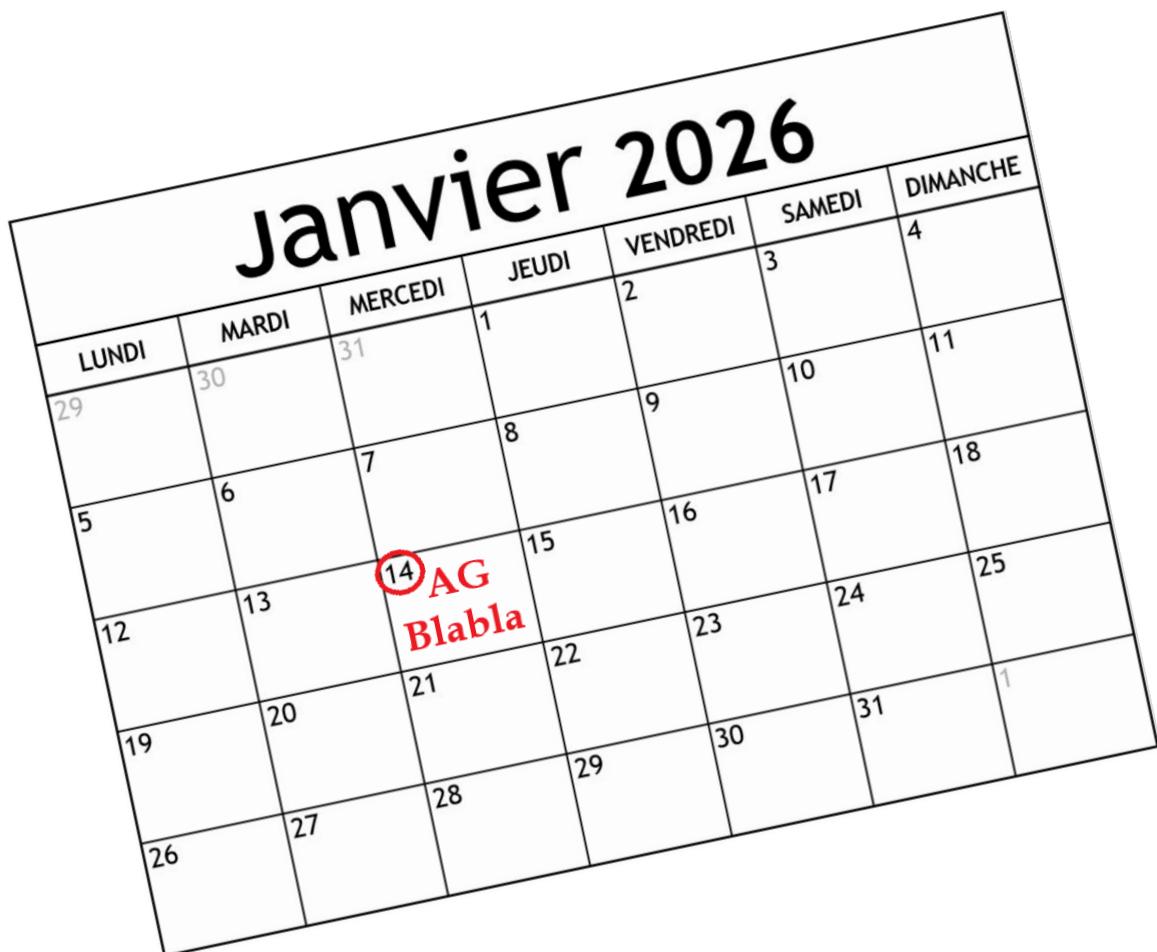
N'hésitez pas à venir essayer voire même à rester et à vous prendre au jeu.

A VOS AGENDAS !

Le mercredi 14 janvier, Blabl...Aphasie 66 vous donne rendez-vous pour son **Assemblée Générale (AG)** au Domaine de Rombeau, à Rivesaltes, suivie d'un repas festif.

A la fin de l'AG, un diaporama sur le 114 sera présenté par Marie Vandellos.

Nous vous demanderons au cours du mois de décembre de confirmer votre présence, d'une part à l'AG (commande petit-déjeuner), d'autre part au repas.



Idées de sortie :

Cinéma :

C'ÉTAIT MIEUX DEMAIN



Propulsés des années 1950 à 2025, Hélène et Michel voient leur monde bouleversé : pour elle, l'émancipation ; pour lui, la chute des priviléges.

LA BONNE ÉTOILE



Sortie le 12/11/25

En 1940, fuyant la misère après sa désertion, Jean Chevalin entraîne sa famille dans une audacieuse supercherie : se faire passer pour juifs afin de gagner la zone libre.

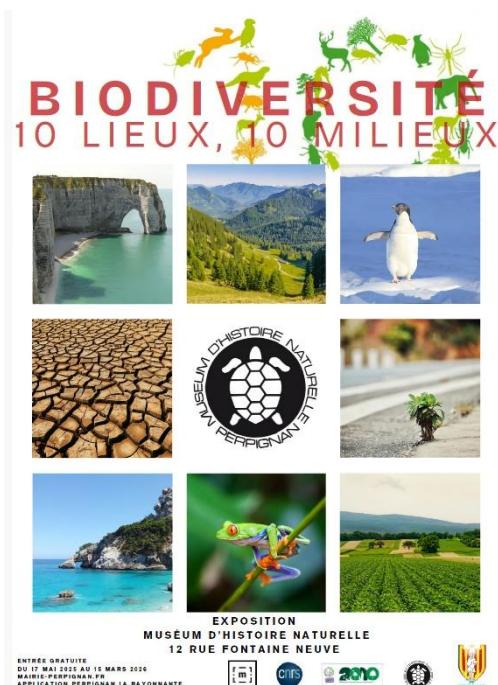
INSAISISSABLES 3



Sortie le 12/11/25

Les Cavaliers sont de retour pour le braquage le plus impressionnant jamais imaginé !

Exposition BIODIVERSITÉ : 10 LIEUX, 10 MILIEUX



Au Muséum d'Histoire Naturelle de Perpignan

L'exposition « Biodiversité, 10 lieux, 10 milieux » propose un panorama en images et illustré par les collections du Muséum d'histoire naturelle, de dix milieux remarquables pour leur biodiversité : tropical, insulaire, marin, polaire, désertique, agricole, montagnard, urbain, méditerranéen et passé.

Jusqu'au 15 mars 2026 de 11:00 à 17:30

Jours d'ouverture : Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi, Dimanche (fermé le lundi)

Idées de lecture :

	<p><u>Veiller sur elle, Jean-Baptiste ANDREA</u></p> <p>Né dans la misère, Mimo est confié à un sculpteur brutal, mais révèle très vite un talent exceptionnel.</p> <p>Viola, héritière du clan Orsini, grandit dans le luxe d'un palais génois, refusant pourtant le destin qu'on lui impose.</p> <p>Tout les oppose, et pourtant, lorsqu'ils se rencontrent, c'est une évidence : ils ne se quitteront plus.</p> <p>Leur amour survit aux bouleversements d'une Italie en proie au fascisme et à la violence.</p> <p>Mais lorsque Mimo conquiert enfin la gloire, il comprend qu'elle n'a aucun sens sans Viola.</p>
	<p><u>Là où chantent les écrevisses, Délia OWENS</u></p> <p>À Barkley Cove, on murmure sur « la fille des marais », Kya, une enfant abandonnée qui a appris à survivre seule dans la nature sauvage.</p> <p>Guidée par Tate, un garçon instruit qui lui ouvre les portes du savoir et de la beauté du monde, Kya s'éveille à la vie.</p> <p>Mais quand il disparaît, la solitude la rattrape et la rend vulnérable aux faux espoirs.</p> <p>Lorsqu'un drame éclate, Kya doit à nouveau lutter seule contre la cruauté des hommes et les jugements du monde.</p>

Faites-nous partager vos petits bonheurs, vos réussites, une recette de cuisine, un jeu interactif, un film que vous avez aimé, un livre passionnant, et si vous le préférez, nous pouvons diffuser sans donner votre identité !

Le coin des jeux :

Fondation d'un arbre	Etres de la fôret	Femmes d'anes	Vient après la	Corps de l'arbre	Tête de blé
Arbre à marrons		Début de bois	Nom féminin		
		↓	↓	↓	↓
Ouvrages imprimés	Court Passées pour accélérer en voiture			Grand fleuve italien	
	↓				
Pas admises			Arbre à pommes		
Lancers			Bruit de coup	Peau d'arbre	
		Esprit des bois	→		Bras de l'arbre
Arbres à feuillage persistant	Renaît sur l'arbres au printemps			Carte bancaire	↓
	↓			Instrument de chasse	
Tête d'esprit	→			Dieu solaire	→
Awalée					
		Pas en haut Petit buisson	Mur vert	Bouts de chanson Façon de dire contre	
Maison russe	→	↓		↓	
Pour homme			Pas sans Condiment en gousse		
	Utilisais Une demi-peur	→			Sans vêtement
Masculin	→	↓	Cœur de mies	Venu au monde	↓
Herbe aromatique					
			Issu d'une pression de fruit		



c	a	b	s	n	o	s	n	a	h	c	e		boules	lanceur
j	a	r	s	d	s	e	v	e	r	a	s		bethléem	lèvre
a	g	l	u	e	i	r	o	u	e	l	s		bûche	livre
m	o	u	e	c	i	m	e	r	e	e	e		cab	lune
b	m	n	i	o	c	c	v	r	n	n	m		cadeau	lin
e	a	e	s	r	n	i	v	i	e	d	a		cale	marchés
t	r	h	e	a	l	e	p	i	i	r	c		calendrier	messe
h	c	c	l	t	l	a	r	t	g	i	a		chansons	moue
l	h	u	u	i	s	i	n	e	e	e	d		cime	naître
e	e	b	o	o	o	i	n	d	p	r	e		crèche	neige
e	s	t	b	n	a	i	t	r	e	e	a		décorations	noir
m	e	j	e	s	u	s	e	n	s	s	u		glue	père-noël
													guirlandes	peu
													étoile	rêves
													ena	roue
													ici	rien
													jambe	sapin
													jars	Saint
													Jésus	sens
														soir

Blabl...Aphasie est une association loi 1901 d'**aide aux personnes aphasiques et à leurs aidants**.

Elle a pour but de mettre en œuvre des moyens pour rompre l'isolement des personnes aphasiques, en organisant des activités, développant ainsi l'amitié et la solidarité entre les aphasiques et leurs proches. Elle se donne également pour mission de faire connaître l'aphasie et la faire reconnaître par l'ensemble de l'opinion publique.

Blabl...Aphasie 66 est affiliée à la Fédération Nationale des Aphasiques de France (F.N.A.F.).

Comment devenir adhérent ?

Renseignez le formulaire ci-dessous, accompagné de votre règlement, et envoyez-le à la trésorière : **Véronique GIBERTI - 6, rue du Lieutenant Gilles - 66330 CABESTANY**

Vous pouvez également aider l'association en envoyant un don.

Cette cotisation (ce don) est partiellement déductible des impôts (réduction d'impôts de 66% du montant de la cotisation, dans la limite de 20% du revenu imposable). Un reçu vous sera délivré.

COTISATION

27 euros pour une personne aphasique ou un bienfaiteur

30 euros pour une personne aphasique et son aidant

X

M. ou Mme _____

une personne : 27 €

Prénom(s) _____

un aphasique et son aidant : 30 €

Nom et prénom de l'aidant _____

Don : €

Adresse _____

Téléphone _____ E-Mail _____ @ _____

RÈGLEMENT

- J'adhère à Blabl...Aphasie 66 et acquitte ce jour ma cotisation annuelle (septembre 2025 à août 2026).
- Je règle par RIB (IBAN : FR76 1710 6000 3830 0072 9716 196)

Quelle(s) circonstances vous ont amené(e)s à adhérer ?

- Vous êtes une personne aphasique Un de vos proches est une personne aphasique
 Vous êtes concerné(e) par l'aphasie dans votre activité professionnelle Vous adhérez en qualité de membre bienfaiteur

Association régie par la loi 1901 N° W662008824

Siège Social : Blabl...Aphasie 66 - La Merci - 4 rue Lieutenant Pruneta 66000 Perpignan - Président : Jacques Desplan

Tél : 06 09 46 79 09 mail : blablaphasie66@gmail.com

Les coordonnées de l'association : ☎ 06.09.46.79.09 @ blablaphasie66@gmail.com

✉ 4, rue du Lieutenant Pruneta - 66000 PERPIGNAN

www.blablaphasie.com