

## Les conseils d'administration 1 mars et 9 mai 2012

### Le 1 mars 2012 à EXMES

Lors de ce conseil d'administration différents points sont abordés :

**Le projet DVD** : le contenu est rediscuté, après le repas visionnage et avis sur les passages retenus pour la réalisation du dvd à renvoyer à Olivier Gautier de l'Atelier Video. Une mise au point financière du projet est présentée la participation financière (CPAM, CARSAT, CONSEIL GENERAL DE L'ORNE, mairie Argentan Flers Trun...REFUS de la FFGP) Deux jours de tournage ont été retenus pour limiter les frais : Mamers, Alençon, Exmes, Argentan, l'hébergement de l'équipe de tournage chez Jacques et Michèle FORTIN à EXMES et prise en charge des repas car budget très serré, mais le projet est très satisfaisant, il correspond à l'aboutissement d'une proposition faite par Marie-Lise d'expérimenter gratuitement cette technique avec les malades volontaires..

**L'organisation de l'ASSEMBLEE GENERALE** même formule **repas gratuit** avec traiteur, même salle à Argentan date choisie le 7 avril mais salle indisponible donc reportée au samedi 21 avril : Ag puis projection du DVD aux adhérents et au public invité

### Le choix et l'organisation des 4 journées d'Amitié

Le Conseil d'administration est convivial, c'est l'occasion de se retrouver, de partager les idées sur les projets du GPO, nous commençons le matin, nous partageons le repas chacun apporte un plat, nous poursuivons le travail l'après-midi.

**Ce midi là** nous avons dégusté une excellente **TEURGOULE « Mamie Françoise »** Pour 4 personnes  
1 litre de LAIT - 85g de RIZ ROND - 100G DE SUCRE – 10g de BEURRE – 1 gousse de vanille  
Mettre tous les ingrédients dans une terrine en terre au four à 200° pas longtemps, surveiller pour arriver au frémissement et mettre un couvercle à ce moment-là et baisser la température à 120° puis à 90° vers la fin de la cuisson : à titre indicatif il faut 5H pour 4 litres de lait jusqu'à l'obtention d'une couleur caramel  
½ heure avant la fin il faut enlever le couvercle pour faire dorer

### Lors de l'assemblée générale le BUREAU DU GPO :

Jacques FORTIN Président- Annick BAZIN -Jean BEUNACHE Vice Présidents-Malik TAIBI Trésorier-Michèle FORTIN secrétaire et responsable Parkins'Orne -Monique DE STOPELEIRE -Yvette FEROUELLE -Rachel FRANCOIS -Anne marie GUERIN- Anne marie ISRAEL -Françoise OUVRY -Madame BARRE

### Réélection du bureau dans les mêmes fonctions

Ce jour-là Dany et Monique de Stoppeleire nous ont apporté la brochure **TEVA sur la maladie de Parkinson** et nous avons décidé d'en publier des extraits tant les conseils nous ont paru précieux

**Assouplissement des épaules**

Pour gagner en souplesse au niveau des épaules, porter la main dans le dos une fois par en haut, une fois par en bas. Il est possible, après avoir retrouvé suffisamment de souplesse de réaliser l'exercice simultanément avec les deux mains.

**CONSEIL** Exercice à pratiquer en position assise.



**Élévation des bras**

Les bras placés en chandeliers mains au niveau des épaules, élever les deux bras tendus en V. Cet exercice permet de renforcer la musculature des omoplates et de la nuque.

**CONSEIL** Exercice à pratiquer en position assise.



**Geste de berceement**

Pour conserver la coordination des mouvements du tronc et des bras, accompagner d'une rotation du tronc, un mouvement de berceement avec les bras.

**CONSEIL** Exercice à pratiquer en position assise.



**« Double menton »**

Corriger la tendance spontanée à porter la tête vers l'avant par un mouvement de grandissement et de «double menton».

**CONSEIL** L'exercice peut être pratiqué face à un miroir en position assise ou debout.



**Renforcement de la nuque**

Pour corriger l'attitude qui tend à faire porter la tête vers l'avant, se grandir en reculant la tête par un mouvement de «double menton» et en pressant sur les mains placées derrière la tête, les doigts croisés.

**CONSEIL** Exercice à pratiquer en position assise.



**Grandissement de la nuque**

Pour corriger la position cervicale en position couchée sur le dos, «écraser» la nuque contre la table par un mouvement de «double menton».



Nous publierons les pages suivantes de la brochure dans les prochains Parkins'Orne et sur le site internet  
Vous pouvez donner ces pages à votre kiné  
Et bonne gym de temps en temps !