



Sommaire

Dossier PREVENTION

Détecter l'AVC.....	1-3
L'alimentation ultra-transformée.....	3 à 5
Jeux	6
Poème.....	7
Élise et Louis.....	8
l'asso et partenaire	9
Activités octobre	10
Activités novembre	11
Activités décembre	12

Rédaction

Anne-Sophie Chauvet
avcaitcarpediem.59@gmail.com

Morgan De Gaëtano
avcaitcarpediem.78@gmail.com

Cathy Schwartz
avcaitcarpediem@gmail.com



Prévenir l'Accident Vasculaire Cérébral

- Recherches Scientifiques et Ingénierie -

Détecter des AVC grâce à des échographies transcrâniennes

Des chercheurs sont parvenus à focaliser des ondes ultrasonores à travers le crâne grâce à des modèles de calcul permettant de simuler les perturbations du faisceau. Ce résultat pourrait ouvrir la voie à de nouveaux appareils destinés aux soins ambulatoires.

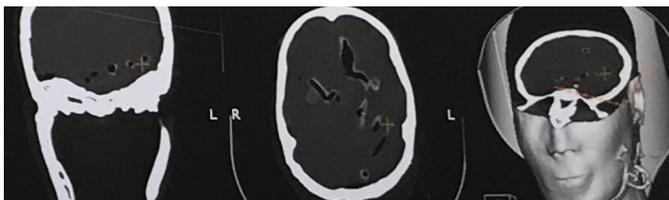
Environ 140 000 personnes sont victimes d'un AVC (Accident vasculaire cérébral) chaque année en France. Leur chance de guérison repose en grande partie sur la rapidité du diagnostic.

Il existe deux types d'AVC, chacun demandant un traitement très différent. L'un, appelé ischémique, s'explique par un vaisseau cérébral obstrué tandis que l'autre est au contraire hémorragique.

Des techniques d'imagerie très performantes comme l'IRM ou la tomographie par rayons X sont actuellement utilisées pour différencier ces deux AVC. Sauf que ces appareils sont lourds, coûteux, et ne sont pas présents dans les services d'urgence. L'échographie n'est pour l'instant pas en mesure d'observer l'activité cérébrale car la paroi crânienne rend difficile la propagation des ondes ultrasonores dans le cerveau. Un projet nommé **Attract-EchoBrain** et financé par la Commission européenne a réussi à franchir cet obstacle.

Ce travail de recherche pourrait à terme ouvrir la voie à de nouveaux appareils embarqués dans les ambulances.

À l'origine de ce résultat, des travaux réalisés au CEA-List sur le **contrôle non destructif** à l'aide d'ultrasons. L'institut a en effet développé des outils de simulation et d'imagerie pour détecter des défauts dans des pièces industrielles destinées à l'industrie nucléaire et aéronautique. Installé sur le site hospitalier d'Orsay, le laboratoire d'imagerie biomédicale multimodale Paris-Saclay (BioMaps), lui a fait part de son intérêt pour cette technologie qui pourrait améliorer l'échographie transcrânienne.



Les ondes sonores se propagent difficilement

La technique de l'échographie médicale est aujourd'hui bien maîtrisée, mais efficace uniquement sur des tissus mous. *« Dès qu'il y a un obstacle dur, notamment des os, les ultrasons ont des difficultés à se propager, analyse Sylvain Chatillon, ingénieur-chercheur au CEA-List. C'est particulièrement le cas lorsque l'on veut traverser la paroi crânienne car elle est composée de trois couches. De plus, chaque crâne a une géométrie différente selon les personnes, et au final ce matériau n'est pas homogène. La vitesse et la propagation des ondes sonores sont donc difficiles à maîtriser. »*

Reprenant la technologie développée pour pénétrer dans des milieux complexes et solides, les chercheurs ont construit des modèles de calcul pour simuler les perturbations que va subir le faisceau ultrasonore dans le crâne. *« Nous avons d'abord fait une imagerie nanographique du crâne pour obtenir sa description géométrique, explique le chercheur. Ensuite, nous avons utilisé nos outils au CEA-List pour simuler la propagation du champ ultrasonore au travers de la paroi crânienne et pouvoir ensuite calculer les lois de phases nous permettant de corriger l'image ».* Les chercheurs se sont servis de capteurs multi-éléments qui se pilotent indépendamment les uns par rapport aux autres, afin de focaliser en profondeur le faisceau ultrasonore. Ces capteurs sont notamment capables de retarder les émissions d'ondes pour compenser les perturbations provoquées par le milieu.

La résolution de l'image s'est nettement améliorée

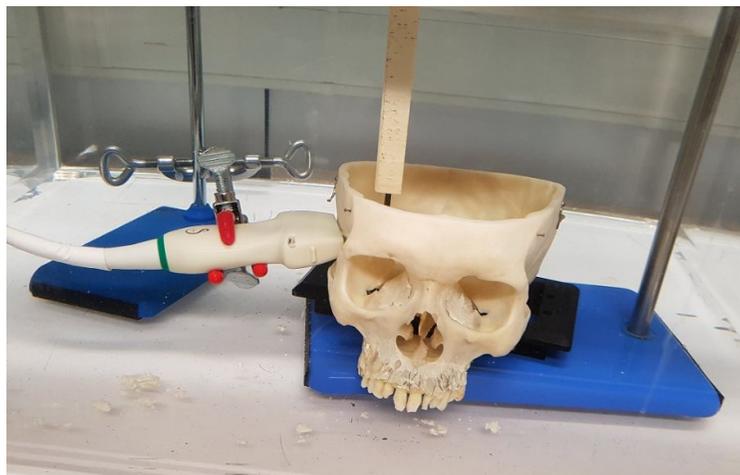
Grâce à ces techniques, les chercheurs sont ainsi parvenus à focaliser les ultrasons sur les tissus mous à l'intérieur du crâne et à améliorer nettement la qualité de l'image échographique. *« La résolution de l'image est nettement meilleure, ajoute Sylvain Chatillon. Nous avons réussi à améliorer l'amplitude des échos d'environ une dizaine de décibels, ce qui est déjà beaucoup ».* Pour le moment, ce résultat est une première preuve de concept. Les chercheurs ont démontré qu'à condition de connaître parfaitement la géométrie du crâne, et en considérant une hypothèse simplificatrice que le matériau constituant le crâne est homogène, ils sont capables d'améliorer notablement les caractéristiques de l'image obtenue en corrigeant les perturbations.

« Toute la difficulté est de connaître la géométrie du crâne pour pouvoir appliquer ces algorithmes de correction des aberrations, poursuit le chercheur. »

Ce travail de recherche va se poursuivre. Les scientifiques veulent améliorer les outils de simulation pour les rendre plus performants et plus rapides. Plusieurs années seront nécessaires avant de voir cette technologie rejoindre les équipements disponibles en soins ambulatoires. Elle devra au préalable subir des phases de validations pré-cliniques puis cliniques.

Posté le 11 janvier 2021 par **Nicolas LOUIS** dans

[Matériaux, Biotech & chimie](#) .



Echographie transcrânienne – Crédit photo : CEA



Les aliments ultra-transformés représentent près de 50 % de l'apport calorique moyen de la population du pays, d'après une **étude récente** commandée par Cœur + AVC.

Ainsi, presque la moitié des aliments que nous consommons quotidiennement ont été considérablement altérés, entre autres par l'ajout de sel, de sucre, de gras, d'additifs, d'agents de conservation et de couleurs artificielles.

Notre alimentation influe grandement sur notre santé, et les aliments ultra-transformés comme les bonbons, les boissons gazeuses, la pizza et les croustilles manquent de nutriments bénéfiques essentiels au bon fonctionnement du corps. La qualité nutritionnelle de notre régime alimentaire décroît lorsque notre consommation d'aliments ultra-transformés augmente..

Rassurez-vous, tous les aliments emballés ne sont pas nécessairement ultra-transformés. Vous me suivez? Ce n'était pas évident pour moi non plus! Le système de classification NOVA m'a vraiment aidée à y voir clair. Développé par une équipe internationale de chercheurs spécialisés en alimentation, il divise les aliments en trois groupes :

- **Les aliments bruts ou peu transformés** – Il s’agit des légumes, des fruits, des légumineuses, des graines, des noix, de la viande, des fruits de mer, de l’ail, des fines herbes, des épices, des œufs et du lait. Privilégiez ces aliments vrais et entiers dans votre alimentation quotidienne.
- **Les aliments transformés** – Lorsqu’on a ajouté des ingrédients, comme de l’huile, du sucre ou du sel, à des aliments emballés, on parle alors d’aliments transformés. Parmi ceux-ci, on compte le pain, le fromage, le tofu, et le thon et les haricots en boîte. On a modifié ces aliments, sans les rendre néfastes pour la santé. On en a plutôt fait des aliments de commodité qui vous aide à préparer des repas nutritifs. Vous voyez, ce ne sont pas tous les aliments emballés qui ont une faible valeur nutritive!
- **Les aliments ultra-transformés** – C’est de ce groupe que proviennent 50 % de notre apport calorique; pourtant, ce sont ces aliments que nous devrions éviter. En plus de contenir beaucoup d’ingrédients ajoutés et d’avoir été extrêmement manipulés, ces aliments ont subi une panoplie de traitements (p. ex., extrusion, moulage, mouture). Il s’agit des boissons gazeuses, des croustilles, du chocolat, des bonbons, de la crème glacée, des céréales à déjeuner sucrées, des soupes emballées, des croquettes de poulet, des hot-dogs, des frites, et j’en passe.



Comment éviter les aliments ultra-transformés?

Cuisinez le plus possible. Un des changements majeurs observés dans les habitudes alimentaires au cours des 70 dernières années est le déclin de la préparation des repas à la maison, et un autre est la prolifération des aliments ultra-transformés. Renversez la vapeur! Cuisinez à la maison plus souvent, sans ingrédients ultra-transformés. (Réchauffer du poulet frit surgelé, ce n’est pas cuisiner.)

Mangez en famille et entre amis. Pour une combinaison gagnante, entourez-vous d’une bonne compagnie, servez de la vraie nourriture et engagez la discussion! Des études révèlent que les personnes qui mangent avec d’autres ont de meilleures habitudes alimentaires. En effet, celles-ci consommeraient plus de légumes, et moins de boissons gazeuses et de friture.

Faites de meilleurs choix au restaurant. Un repas au restaurant peut être sain – il n’y a pas que des aliments transformés. Mettez-vous au défi : faites en sorte que la moitié de votre assiette soit des légumes, peu importe où vous mangez; et choisissez des plats dont les ingrédients sont cuits au four, bouillis, sautés ou grillés plutôt que frits.

Considérez la provenance des aliments. Tenez compte de l’origine de ce que vous mangez. Par exemple, un bifteck provient d’une vache, tandis qu’une pomme, d’un arbre. Si vous n’arrivez pas à déterminer la provenance d’un aliment parce qu’il a été trop manipulé, demandez-vous s’il est nourrissant. Ce n’est probablement pas le cas.

Ne vous laissez pas duper.

Méfiez-vous de la publicité alimentaire trompeuse : on utilise souvent les termes « sains », « naturels » et « biologiques » à tort pour qualifier les aliments ultra-transformés. De tels qualificatifs décrivent peut-être les ingrédients de ces aliments, et non pas le traitement qu'ont subi ces derniers. Consommateurs, soyez avertis! Rappelez-vous qu'un biscuit naturel et biologique n'est rien d'autre qu'un aliment ultra-transformé!

Manger des aliments frais et entiers qui n'ont subi aucune transformation fera beaucoup de bien à votre corps, y compris réduire votre risque de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2. Achetez de vrais aliments et préparez de délicieux repas. Essayez ces recettes pour **poisson croustillant au cumin** et **sauté de bœuf, de brocoli et de poivrons**, lesquels seront prêts en tout au plus 30 minutes.

Article de la nutritionniste diététicienne
de Coeur et AVC du Canada

[Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada | Accueil \(coeuretavc.ca\)](https://www.coeuretavc.ca/accueil)



<https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes>

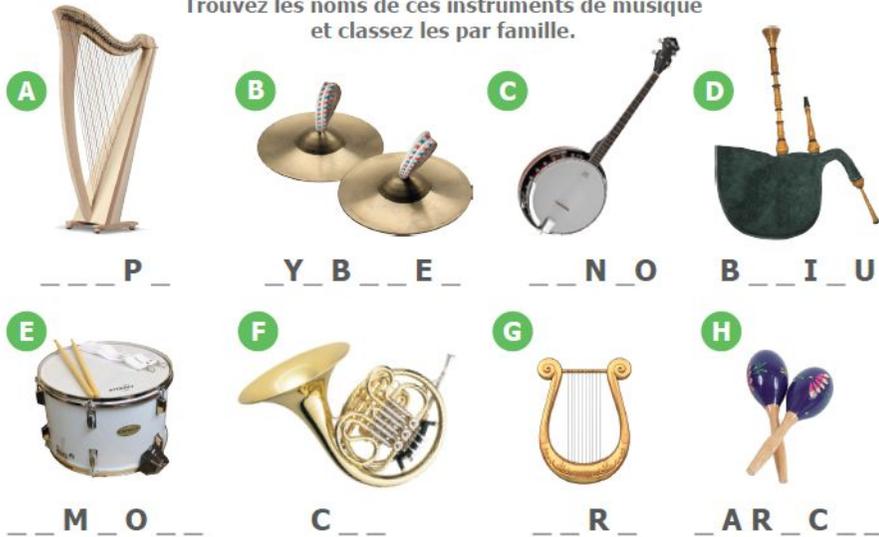


Ingrédients pour 4 oeufs burger healthy

- 4 œufs
- 40 grammes de saumon fumé
- 1/4 d'avocat
- 1 carré frais
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Quelques pincées de poivre
- Quelques pincées de paprika
- Quelques pincées de graines de nigelle

Des jeux pour rééduquer le cognitif

Trouvez les noms de ces instruments de musique et classez les par famille.



	A	B	C	D	E	F	G	H
Instruments à vent								
Instruments à cordes								
Instruments à percussions								

Reliez ces musiciens à leur instrument de prédilection.

- | | | | |
|------------------|-----------------------|-----------|-----------------------|
| Miles Davis | <input type="radio"/> | Guitare | <input type="radio"/> |
| Yvette Horner | <input type="radio"/> | Violon | <input type="radio"/> |
| Django Reinhardt | <input type="radio"/> | Saxophone | <input type="radio"/> |
| Yehudi Menuhin | <input type="radio"/> | Trompette | <input type="radio"/> |
| Sidney Bechet | <input type="radio"/> | Piano | <input type="radio"/> |
| Michel Legrand | <input type="radio"/> | Accordéon | <input type="radio"/> |

Vous devez rééduquer une main et travailler votre concentration ?

la solution! : ratatype.fr/

Il s'agit d'un site gratuit où vous pouvez apprendre à taper vos écrits sans regarder votre clavier avec vos dix doigts.

The screenshot shows the RATATYPE website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'RATATYPE #stayWithUkraine' and menu items: 'COURS', 'TEST', 'APPRENDRE', and 'CLAVIERS'. A yellow button in the top right corner says 'Supprimer les publicités'. The main content area features a large illustration of a hand holding a stopwatch, with the text 'Passez un test de dactylographie gratuit'. Below this, a short paragraph describes the test: 'Tapez un court texte pour savoir à quelle vitesse vous pouvez taper, testez votre vitesse de frappe en français, anglais ou espagnol. Impressionnez vos employeurs avec votre propre certificat.' A yellow button at the bottom right says 'PASSEZ UN TEST DE DACTYLOGRAPHIE'.

La nuit quand je dors

La nuit quand je dors
Je suis léger,
Je vole haut, je vois plus loin
Je cours, je ris, je suis plus fort

La nuit quand je dors
Je suis entier, je suis tout neuf
J'ai mes deux mains,
Mes deux bras, cadors

La nuit quand je dors
J'ai même plus mal,
J'ai même plus peur,
Je respire le présent, tranquille
Parfois je chante, ténor

La nuit quand je dors,
J'ai ma musique
Je retrouve mon souffle,
là, sous mes dix doigts,
sur mon sax en or,

La nuit quand je dors,
Je rêve de notes,
Satie, Fauré, Mozart, le jazz,
Sont mes amis
sans effort

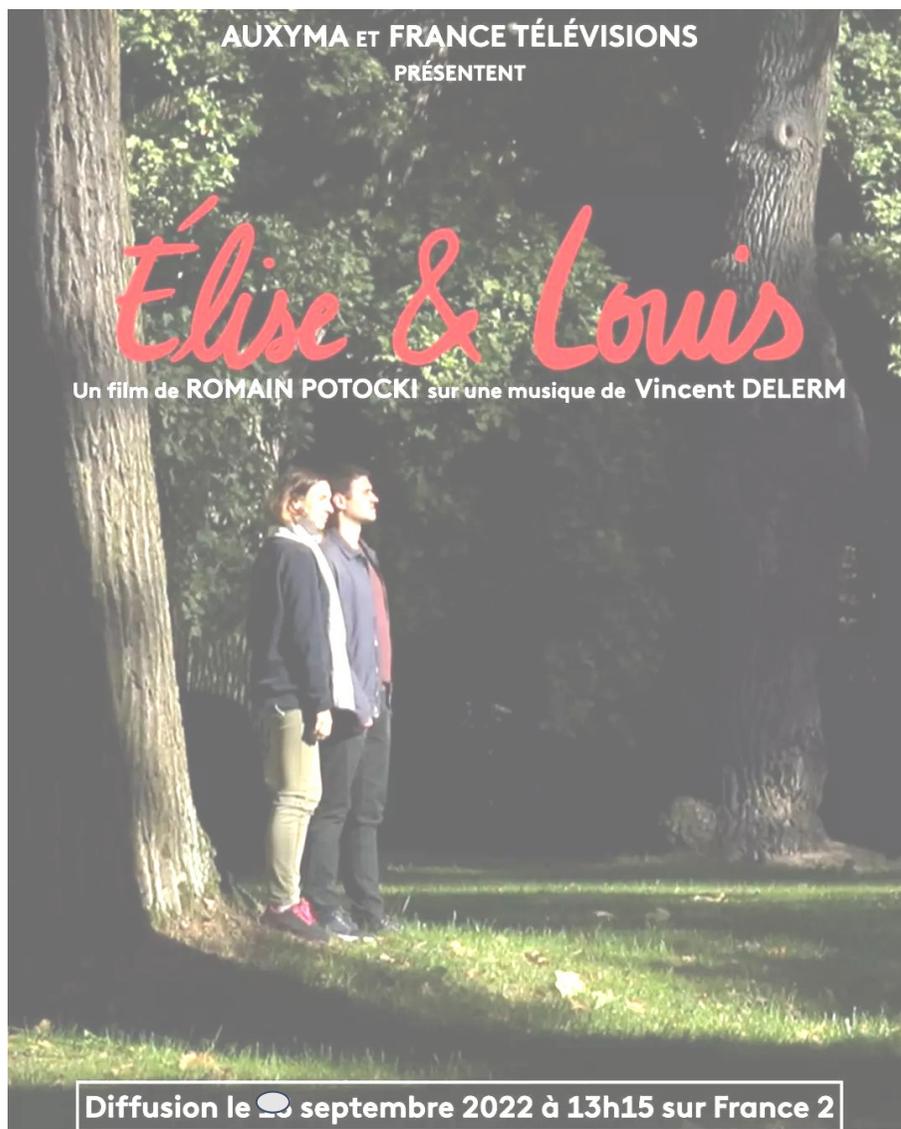
La nuit quand je dors
sommeil profond, sans fond
Mais au matin,
réveil
Encore

Chaussure de plomb
Moufle de fer
Bras de carton
Corps cassé
tête lourde
Main gauche en miettes

Mais t'en fais pas
Ça n'se voit pas
Tiens toi droit
Respire

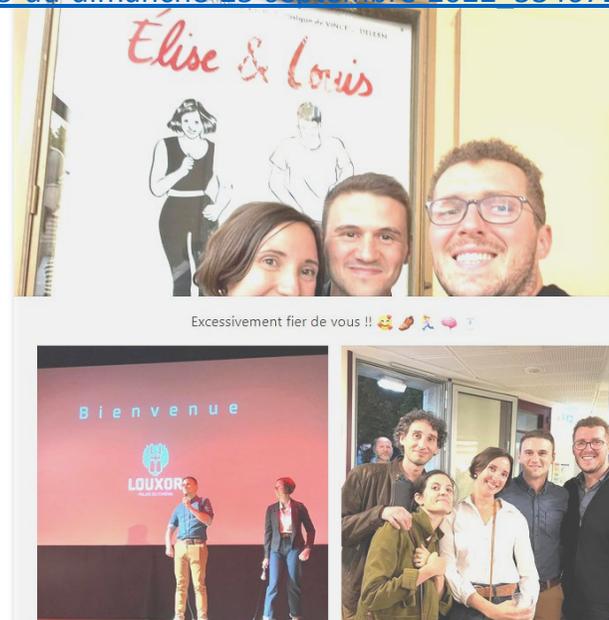
Se rassembler,
Se relever
En équilibre, marcher
Avancer, sourire, dire oui,
Toujours oui,
Et faire avec,
faire comme si
Encore

Rémy Brown



Elise et Louis ont fait tous les deux un AVC ischémique. Le cerveau d'Elise s'est arrêté lorsqu'elle avait 27 ans et a touché son côté gauche et celui de Louis à 24 ans qui a affecté sa parole. Ils se sont rencontrés grâce aux réseaux sociaux et depuis ne se quittent plus. C'est une histoire touchante qui donne de l'espoir à nous tous qui nous battons chaque jour, pour retrouver le plus de capacités possible.

Cliquez sur ce lien si vous ne l'avez pas déjà visionné : https://www.francetvinfo.fr/replay-magazine/france-2/13h15/13h15-du-dimanche-25-septembre-2022_5346715.html



**Café Post-AVC et permanences téléphoniques de notre partenaire de l'AFVA (Association Française des Victimes d'AVC)
Président Régis TALBOT**

ASSOCIATION FRANÇAISE DES VICTIMES D'AVC
19 RUE DE LA PISCINE 52310 BOLOGNE
CALENDRIER 2022/2023
(sous réserve de modifications de dernières minutes)



19 rue de la piscine
52310 BOLOGNE
16H - 19H

Cafés post-avc 2022
vendredi 14 octobre
vendredi 18 novembre
vendredi 09 décembre

2023
vendredi 06 janvier
vendredi 03 février
vendredi 03 mars
vendredi 07 avril
vendredi 05 mai
vendredi 02 juin
vendredi 07 juillet
vendredi 08 septembre
vendredi 06 octobre
vendredi 10 novembre

pas de café post-avc en août et en décembre

resto post av c 08 décembre



permanence téléphonique
03 25 02 54 86
17H-20H

les vendredi :21/28 octobre 2022
les vendredi :04/25 novembre 2022
les vendredi :02/18 décembre 2022

2023
les vendredi :13/20/27 janvier
les vendredi :10/17/24 février
les vendredi :10/17/24 mars
les vendredi :14/21/28 avril
les vendredi :12/26 mai
les vendredi :09/16/23 juin
les vendredi :15/22/29 septembre
les vendredi :13/20/27 octobre
les vendredi :17/24 novembre
les vendredi :15/22 décembre

pas de permanence en juillet/août

**Journée MONDIALE de l'AVC
samedi 29 octobre 2022
Nous serons sur le Marché de Dol de Bretagne
à côté du Mont Saint Michel.**

IDEE

Vous pouvez :

- Imprimer cette page sur du papier blanc 160g ou un papier classique 80g
- Découper « les signes d'un AVC » pour en faire un marque-page
- Garder l'affiche des émissions de radio RIG fm 90,7 sur votre frigo !

Cotisation 2022

25€

[Pour Adhérer, cliquez](#)

Les signes d'un AVC



- V** Visage paralysé
- I** Inertie d'un membre
- T** Trouble de la parole
- E** Extrême Urgence
Appeler le **15**



Association AVC AIT Carpe Diem



Octobre 2022

LUN. 26	MAR. 27	MER. 28	JEU. 29	VEN. 30	SAM. 1 oct.	DIM. 2
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons, ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 		<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch ● 17:00 Karaoké
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons, ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 YogAllongé 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Gym douce sur chais 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons, ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 YogAllonge 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 			
Vacances de la Toussaint						
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		Rencontre au Mont St Michel (50) sur 4 jours/3nuits		<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	
			<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Gym douce sur chais 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 YogAllongé 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch ● 17:00 Karaoké



Novembre 2022

LUN. 31	MAR. 1 nov.	MER. 2	JEU. 3	VEN. 4	SAM. 5	DIM. 6
Vacances de la Toussaint						
<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Scrabble - Mots fléct 	<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 18:00 Chant et Aphasie 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 YogAllongé 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 Brunch 17:00 Karaoké
7	8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> 09:30 Motricité : Jardinons 14:00 Scrabble - Mots fléct 	<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> 09:30 Motricité : Jardinons, 14:00 Vélo d'appart' avec R 18:00 Chant et Aphasie 19:30 Apéro du jeudi 		<ul style="list-style-type: none"> 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 Brunch
14	15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> 09:30 Motricité : Jardinons 14:00 Scrabble - Mots fléct 	<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> 09:30 Motricité : Jardinons, 14:00 Vélo d'appart' avec R 18:00 Chant et Aphasie 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 YogAllonge 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 Brunch
21	22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> 09:30 Motricité : Jardinons 14:00 Scrabble - Mots fléct 	<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 18:00 Chant et Aphasie 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 Gym douce sur chais 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 Brunch
28	29	30	1 déc.	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> 09:30 Motricité : Jardinons 14:00 Scrabble - Mots fléct 	<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> 14:00 Vélo d'appart' avec R 18:00 Chant et Aphasie 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 YogAllongé 	<ul style="list-style-type: none"> 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 Brunch 17:00 Karaoké



Décembre 2022

LUN. 28	MAR. 29	MER. 30	JEU. 1 déc.	VEN. 2	SAM. 3	DIM. 4
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 YogAllongé 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch ● 17:00 Karaoké
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons, ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Gym douce sur chais 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons, ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 18:00 Chant et Aphasie ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 YogAllonge 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch
<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 Motricité : Jardinons ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 20:00 Café des AIDANTS 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 19:30 Apéro du jeudi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Gym douce sur chais 	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch
<p>..... Vacances de fin d'année JOYEUSES FETES à vous et vos familles BONNE ANNEE 2023</p>						
<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 19:30 Apéro du jeudi 		<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch ● 17:00 Karaoké
<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Scrabble - Mots fléch 	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R 		<ul style="list-style-type: none"> ● 14:00 Vélo d'appart' avec R ● 19:30 Apéro du jeudi 		<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 Théâtre Impro 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 Brunch ● 17:00 Karaoké