

LES ÉCHOS DU PARK'



GHISLAIN COUplet - Président

Chers adhérents, chers membres, chers amis,

C'est avec une immense joie et un profond sentiment de gratitude que je m'adresse à vous aujourd'hui alors que nous célébrons notre fusion avec l'APIV. Cette dernière, une amie qui a toujours partagé nos valeurs et notre engagement envers les malades et les aidants de la maladie de Parkinson.

Cette union représente une belle opportunité pour renforcer notre soutien et élargir notre impact. Ensemble, nous serons en mesure de proposer des initiatives encore plus riches et adaptées aux besoins de notre communauté. Je suis convaincu que cette collaboration nous permettra de mieux accompagner ceux qui en ont besoin, tout en créant un réseau de solidarité souriant encore plus fort.

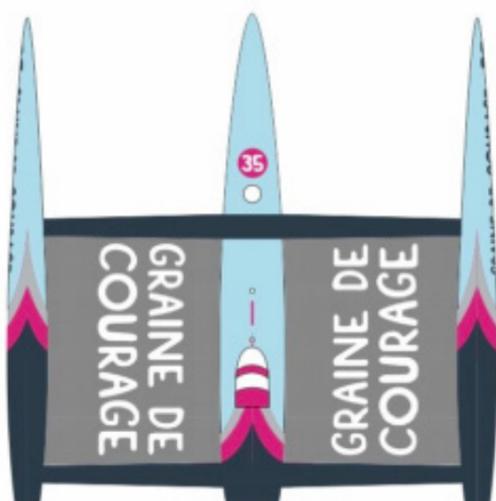
Je tiens également à exprimer ma sincère gratitude à Yves BOCCOU, l'ancien président de notre association. Son dévouement et son

leadership ont été précieux pour nous tous. Grâce à son engagement, nous avons pu avancer dans notre mission et apporter un soutien significatif à de nombreuses personnes touchées par cette maladie. Merci à toi Yves ainsi qu'aux bénévoles, pour tout ce que vous avez fait.

Ensemble, avec Isabelle, Evelyne, les bénévoles et le nouveau conseil d'administration, nous allons continuer à œuvrer pour un avenir meilleur pour les malades de Parkinson et leurs aidants. Je suis impatient de travailler avec vous tous pour faire de cette nouvelle étape un succès, nous reviendrons vers vous afin de vous faire part du programme de l'année à venir. N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram)

Merci de votre confiance et de votre engagement.

QUAND LA MER DEVIENT UN DÉFI SOLIDAIRE



UNE NOUVELLE ANNÉE

Retour sur les temps forts de l'association

WWW.GRAINEDECOURAGE.COM

Actualités sur la route du Rhum

TÉMOIGNAGES

@grainedecourage

UNE NOUVELLE ANNÉE SOUS LE SIGNE DU RENOUVEAU

Le 31 janvier dernier avait lieu à Chantepie à la salle des Marelles un rassemblement d'une cinquantaine d'adhérents venus à l'occasion de la nouvelle année.

À cette occasion, le président Ghislain Couplet a rendu hommage à Yves bocou pour tout le travail effectué durant ces années en tant que président. Yves Boccou n'était pas présent en raison de contraintes personnelles mais un petit souvenir de ces années au sein de l'association lui a été remis ultérieurement.

Ghislain Couplet a souhaité ses vœux à l'assemblée, annoncé les projets d'activité pour l'année à venir mais aussi pour 2026 avec la course du Rhum. Un accent a été mis sur la volonté de la nouvelle présidence de favoriser des événements où les adhérents puissent se détendre, se changer les idées et rire. La joie et la bonne humeur au travers de la maladie correspond bien au logo, «Sourire pour Parkinson».

Ghislain Couplet a laissé un temps d'expression à la professeur de tango

thérapie et à celle de gymnastique adaptée, des activités essentielles, qui font du bien à nos malades. La professeur de gym adaptée, Rennaise, a remis un chèque d'un montant de 1000 € pour la recherche sur la maladie.

À l'issue de cette communication, les adhérents ont pu savourer une bonne galette des rois et le verre de l'amitié tout en échangeant ensemble.

Durant cette manifestation, l'annonce a été faite d'une conférence à venir sur l'hypnose, animée par Dany Dan Debeix, mi février.

Graine courage va agir dans la continuité de l'Apiv tout en apportant du dynamisme et de la nouveauté et en donnant à certains événements actuels une orientation plus large comme pour la manifestation « un valide pour un invalide ».



L'HYPNOSE AU COEUR DES THERAPIES

Le 12 février avait lieu au Centre cardio de Pontchailou, la conférence « l'hypnose au cœur des thérapies » animée par Dany Dan Debeix, conférencier, hypnothérapeute et docteur en psychologie clinique.

Dany Dan Debeix a plusieurs cordes à son arc car il est également fondateur de l'école d'hypnose thérapeutique. Il forme des professionnels de la communication et de la thérapie et auteur de plusieurs ouvrages. Castelbriantais de 74 ans, il dort 3 heures par jour et intervient auprès des plus grands politiciens français, sportifs, businessmen et showmen en France, en Europe et en Asie.

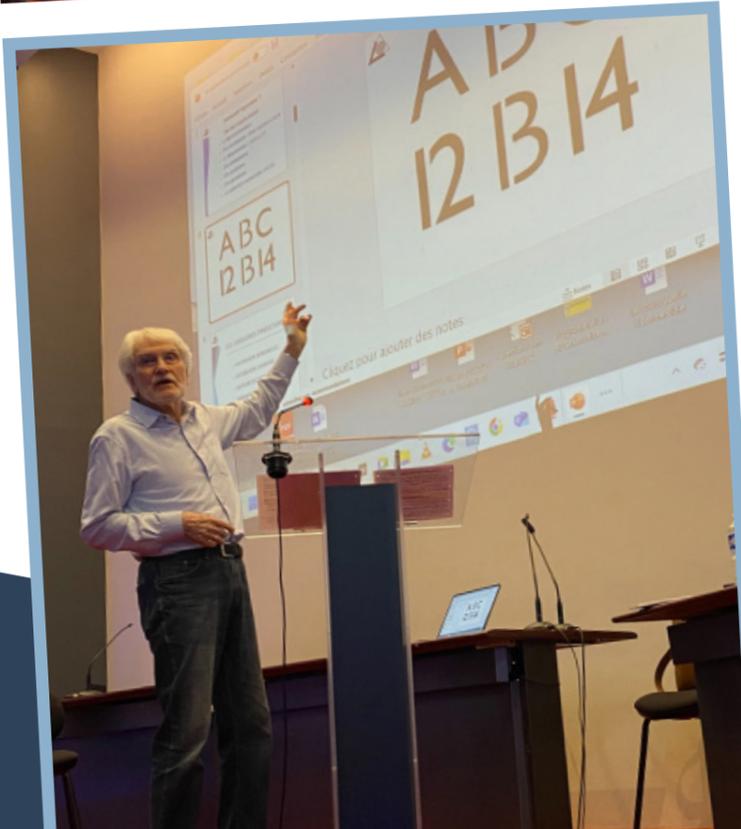
Dany Dan Debeix nous a parlé de l'auto hypnose pouvant être pratiquée par chacun de nous et plus encore par les malades pour alléger leur mental et améliorer leur quotidien, leur perception de la douleur (un doux leurre).

Ce fut une conférence magistrale.

Le langage était clair pour un public non expert du domaine et illustré par plusieurs exemples concrets.

Les participants étaient très satisfaits de cette belle intervention à laquelle nous avons pu assister grâce à Graine de courage et plus particulièrement à Evelyne Couplet que nous remercions vivement.

À l'issue de cette conférence, il y eu un temps de partage avec le verre de l'amitié durant lequel Dany Dan a eu la gentillesse de faire quelques dédicaces de son dernier livre.





UN AU REVOIR PLEIN D'ÉMOTIONS

Jeudi 13 février, Yves Boccou avait invité les membres du bureau de l'Apiv au Fleuron à Chantepie autour d'une table pour clôturer la fin d'une belle aventure.

Ce fut l'occasion de se dire au revoir de façon conviviale et de lui remettre au non de Graine de courage et pour le compte de son président, un cadeau personnalisé : un livre photos rassemblant les principales actions et principaux événements organisés durant son mandat de président de l'association.

Yves Boccou a été très touché par cette intention et a remercié vivement. À ce jour il n'a pas fait part de ses intentions d'investissement dans Graine de courage du fait de son état de santé pas toujours au beau fixe du fait de l'évolution de la maladie.

HOMMAGE & SOUTIEN

Concernant des sujets plus douloureux, nous présentons nos plus vives condoléances à Josianne Cottureau, adhérente de l'association qui a perdu son compagnon, Claude Conel. Nous l'avons accompagné lors de la cérémonie au Crématorium de Vern-sur-Seiche, le 6 février dernier. Claude était encore parmi nous à Vitré lors de la sortie annuelle en 2024.

Ce lundi 10 février avait lieu l'inhumation de Gabrielle Pépion à Vitré. Adhérente de l'Apiv depuis de nombreuses années.

Gabrielle avait 76 ans et avait subi une stimulation cérébrale profonde. Son état s'était beaucoup dégradé ces dernières années et c'est en fauteuil qu'elle venait encore aux points rencontres de Vitré avec son compagnon Jean-Paul avec qui elle vivait depuis 15 ans.

Ces derniers temps, elle allait régulièrement en Ehpad de jour.

Elle nous a malheureusement quitté d'une fausse route.

Gabrielle a œuvré pour l'Apiv et fait partie de son conseil d'administration pendant plusieurs années.

Toutes nos condoléances vont à Jean-Paul et la famille de Gabrielle.



VIVRE AVEC PARKINSON

Témoignage de Marie François Radin

Tandis que nous étions autour d'une galette des rois avec nos adhérents, Marie-Françoise Radin, notre animatrice pour le secteur de Redon était hospitalisée pour subir une neuro stimulation encore nommée stimulation cérébrale profonde au CHU de Rennes.

L'intervention s'est déroulée avec succès. Avant la procédure, Marie-Françoise avait visionné une vidéo détaillée expliquant chaque étape de l'intervention, ce qui lui a permis d'être parfaitement préparée et sereine le jour J. La solution chirurgicale consiste à stimuler le cerveau de manière permanente en y implantant des électrodes, afin de réguler certaines activités électriques défaillantes.

Avant l'opération, Marie-Françoise a confié : « J'ai rencontré le chirurgien qui m'a expliqué les modalités, les difficultés, les dangers et les risques de cette intervention chirurgicale. Ensuite, j'ai consulté le médecin anesthésiste qui m'a interrogée sur mes antécédents médicaux. Après un examen cardiologique, j'ai suivi les mêmes préparatifs que pour une intervention classique. L'opération se déroule en plusieurs étapes : la pose du cadre stéréotaxique, la pose du stimulateur, puis la pose de l'électrode.

Seul bémol à cette intervention, tous les malades n'y sont pas éligibles.

SENSIBILISATION DES ÉLÈVES DE NOTRE-DAME À LA MALADIE DE PARKINSON

À la demande du directeur de l'école Notre-Dame à Vern-sur-Seiche, Yves Boccou, accompagné de Rennaise et Daniel, est intervenu auprès des classes de CM2.

Cette année, dans le cadre des temps forts, les élèves ont choisi de se sensibiliser à l'ouverture au handicap, en se concentrant sur la maladie de Parkinson.

Les 80 élèves se sont montrés particulièrement attentifs lors des présentations des mardi 11 et jeudi 13 mars, qui portaient sur la maladie et sa gestion au quotidien. Certains d'entre eux, ayant des proches touchés, ont exprimé une réelle curiosité et un intérêt marqué pour le sujet.

À l'issue des interventions, de nombreux échanges ont eu lieu entre les élèves et leurs parents, prolongeant ainsi la réflexion au-delà de la classe. La présence de deux personnes atteintes, accompagnées d'un professeur de gymnastique adaptée, a permis d'illustrer concrètement l'importance de l'activité physique pour freiner la progression de la maladie et lutter contre l'isolement.

Pour compléter cette sensibilisation, une marche de 2 km sera organisée le 28 mars avec les élèves de Notre-Dame.



LES POINTS RENCONTRES

Pour les adhérents, les Points Rencontre sont l'occasion de se retrouver, de créer des liens et de passer des moments conviviaux.

Organisés par Graine de Courage, ces moments précieux permettent de se retrouver, d'échanger, de s'informer et de rompre l'isolement que peut entraîner la maladie de Parkinson.

Ces rencontres ont lieu régulièrement dans plusieurs secteurs :

- À Redon, un rendez-vous est proposé chaque mois, hors vacances scolaires.
- À Rennes, une rencontre est organisée chaque trimestre.
- À Saint-Malo, les Points Rencontre sont en cours de mise en place.
- À Fougères et à Vitry, nous réfléchissons pour proposer également des temps d'information et d'échange dans le futur .

Ces rencontres sont ouvertes à toutes et à tous : aux malades, à leurs proches, ainsi qu'à celles et ceux qui soutiennent l'association, qu'ils soient bénévoles, donateurs ou simplement curieux.

Annoncées dans la presse locale, ces rencontres permettent à chacun de s'informer sur la maladie, d'être au courant des actions de l'association, de poser des questions, de partager son expérience du quotidien ou simplement de passer un moment chaleureux dans un cadre accueillant.

Les Points Rencontre sont un espace d'écoute, de solidarité (et de reconnaissance pour tous ceux qui font vivre Graine de Courage).



THÉ DANSANT - LE CŒUR EN RYTHME, LES PIEDS EN FÊTE !



Dimanche 16 mars, la halle de Béré à Châteaubriant a vibré au rythme d'un grand thé dansant organisé par Graine de Courage.

Plus de 700 danseurs ont répondu à l'appel pour partager un moment chaleureux et festif, animé avec brio par l'orchestre de Dominique Floquet et Étienne de Normandie. Sur un magnifique parquet en bois, parfait pour virevolter, l'ambiance était à la fête, entre sourires, pas de danse élégants et musique entraînante.

Certains participants n'ont pas hésité à parcourir plus de 100 kilomètres pour soutenir la cause des malades de Parkinson et la recherche médicale. Leur présence et leur enthousiasme ont été une source de motivation et d'émotion pour tous.



Les bénévoles, toujours aussi investis, ont joué un rôle clé dans la réussite de cette journée. Leur accueil, leur dévouement et leur énergie ont été largement salués.

Un espace restauration bien pensé proposait boissons fraîches, café et chocolat chaud, pour reprendre des forces entre deux danses et prolonger les échanges dans une ambiance conviviale.

Un immense merci à Evelyne, cheville ouvrière de l'organisation, dont la rigueur et l'engagement ont permis de faire de ce thé dansant un moment de joie, de lien social et de solidarité. Un bel exemple de ce que peut accomplir Graine de Courage quand elle fait danser les cœurs autant que les corps.

LOTO DU 4 MAI À CHATEAUBRIANT

Le 4 mai 2025 avait lieu à Châteaubriant un super loto. Celui-ci a rassemblé plusieurs centaines de personnes.

De nombreux bénévoles de Graine de Courage s'étaient donné rendez-vous pour accueillir les participants. La journée a été rythmée par la voix de Denise qui annonçait les numéros sortants. Les participants observaient leurs cartons attentifs et certains cris de joie se faisaient entendre dès lors que leurs détenteurs possédaient les chiffres gagnants annoncés par l'animatrice.

L'objectif de l'événement était bien évidemment de récolter des fonds pour les malades de Parkinson et leurs aidants.

Le gros lot de 1000 euros a été remporté par une personne de Challain-la-Poterie. Au cours de la journée, s'est effectuée dans le même temps que le loto avait cours, une vente de sandwiches, gâteaux, crêpes, friandises et boissons mais aussi d'objets, de vêtements, à l'effigie de Graine de Courage.

Merci aux organisateurs, Evelyne, Robert, pour ce moment convivial, très réussi.





Agenda

Gym adaptée

Tous les mercredis (hors vacances scolaires)
De 14h30 à 16h00

École maternelle publique Noël Dufaye,
Rue Guillotin de Courson, 35770 Vern-sur-Seiche

Rennaise : 06 15 72 80 76



Tango thérapie

Tous les mercredis (hors vacances scolaires)
De 10h15 à 11h45

34 bis rue Frédéric le Guyader Rennes

Céline : 06 32 24 59 43



Ping-Pong

Tous les vendredis (hors vacances scolaires)
De 16h30 à 18h

Salle Omnisports - Rue de Rennes,
La chapelle des Fougeretz 35520

Pierre Jean SCHLINDWEIN :
06 75 23 34 99



Merci à nos donateurs

Grâce à votre générosité, Graine de Courage continue de semer l'espoir au quotidien.

Vos dons, petits ou grands, nous permettent :

de soutenir les personnes atteintes de la maladie de Parkinson,

d'organiser des actions de sensibilisation,

et de créer des espaces d'échange et de solidarité.

Votre soutien est bien plus qu'un geste : c'est une marque de confiance, une force partagée.

Merci du fond du cœur à tous ceux qui rendent notre action possible.



RELIE LES POINTS



MOTS MÊLÉS

B	M	E	E	O	U	A	E	R	T	S	E	W	C	H
M	G	C	Q	O	T	R	I	S	E	A	P	V	E	R
B	L	O	U	O	A	E	R	C	P	P	M	I	C	D
A	Y	N	I	R	O	D	R	Q	E	R	L	T	U	O
E	H	F	L	N	E	O	R	T	Q	A	I	V	B	U
S	P	I	I	O	F	H	Q	R	T	A	E	T	S	C
P	O	A	B	O	W	E	I	E	Y	R	T	C	O	E
O	S	N	R	U	S	E	T	O	E	N	I	T	U	U
I	T	C	E	H	R	I	S	H	Q	O	R	T	R	R
R	U	E	R	X	A	I	C	V	E	A	E	A	I	S
L	R	U	X	R	N	R	R	A	D	I	M	N	R	O
U	E	L	T	R	A	A	E	E	O	C	E	G	E	B
M	N	E	S	M	E	F	G	O	D	S	N	O	B	C
T	R	M	I	E	M	U	S	C	L	E	T	U	A	R
L	D	H	S	O	E	T	C	G	Y	O	G	A	L	Y

MOTS À CHERCHER :

SOURIRE - ÉQUILIBRE - MARCHER - POSTURE - RIRE - FORCE - TANGO - YOGA - DOUCEUR - ESPRIT - CONFIANCE - MUSCLE - ESPOIR - RETRAITE - ÉTIREMENT

Cette année, Graine de Courage s'est dotée de nouveaux outils pour renforcer sa mission :

un site internet modernisé, une présence sur les **réseaux sociaux**, et des **supports de communication entièrement repensés** pour mieux refléter notre énergie et nos valeurs.

Ces évolutions s'inscrivent dans la continuité du travail engagé depuis des années, avec un profond respect pour celles et ceux qui ont façonné l'association telle qu'elle est aujourd'hui.

Graine de Courage cherche des bénévoles

Face à la maladie de Parkinson, l'isolement et la perte d'autonomie sont des réalités trop fréquentes.

C'est pour y répondre que l'association *Graine de Courage* s'engage chaque jour aux côtés des personnes atteintes et de leurs proches.

Créée autour **de valeurs humaines et solidaires**, l'association développe des **actions concrètes** :

- ateliers adaptés,
- groupes de parole,
- événements de sensibilisation,
- accompagnement individuel...

Pour continuer à agir et élargir son impact, Graine de Courage lance un appel à bénévoles.

Tous les profils sont les bienvenus : qu'il s'agisse de donner un peu de temps pour accompagner des malades, aider à organiser des événements, partager ses compétences (communication, gestion, animation...),





QUAND LA MER DEVIENT UN DÉFI SOLIDAIRE

Et si chaque vague portait un message d'espoir?

Avec le projet Terre et Mer, Graine de Courage et le skipper Florian Gueguen s'élancent pour une aventure humaine exceptionnelle. À travers le sport et l'engagement, ils voguent vers un objectif commun : changer le regard sur la maladie de Parkinson et rassembler autour d'une cause qui nous touche tous.

« Une aventure, quelle qu'elle soit, n'a de sens que si elle porte des valeurs humaines et solidaires. »

En janvier 2025, lors de notre traditionnelle galette des rois, notre président Ghislain Couplet levait le voile sur un projet qui nous ressemble : « Terre et Mer », une aventure humaine en partenariat avec le skipper Florian Guéguen.

Marin au grand cœur, Florian Guéguen est profondément engagé aux côtés des malades de Parkinson. À ses yeux, un défi sportif ne prend toute sa valeur que lorsqu'il sert une cause : celle d'informer, de sensibiliser, de changer le regard, de financer la recherche et de rassembler les énergies autour d'un même combat.

C'est cette vision partagée qui a naturellement uni Graine de Courage et Florian autour d'un partenariat fort, construit sur des valeurs communes : l'entraide, la résilience et la solidarité.

2024, année de tous les élans

L'année 2024 restera marquée par deux étapes déterminantes :

L'acquisition de notre nouveau bateau, fièrement baptisé Sourire pour Parkinson, qui porte haut les couleurs de Graine de Courage.

La fusion avec l'Association des Parkinsoniens d'Ille-et-Vilaine (APIV), pour unir nos forces et élargir notre horizon.

Sourire pour Parkinson est bien plus qu'un simple voilier. C'est un symbole : celui du dépassement de soi, de l'évasion et de l'espoir. Il devient une

véritable invitation à embarquer dans une aventure humaine fondée sur la confiance et la générosité. Pour nos partenaires, c'est aussi une chance unique de soutenir un projet audacieux, en naviguant sur un bateau de course au large.

Un cap fixé pour 2026

Notre engagement ne s'arrête pas là. À l'horizon 2026, Graine de Courage s'est fixé trois objectifs majeurs :

Relayer et diffuser l'information, tout en formant de nouveaux bénévoles, afin d'accompagner toujours mieux malades et aidants au quotidien. Sensibiliser les entreprises à l'inclusion professionnelle des personnes atteintes de Parkinson.

Organiser des événements porteurs de sourire pour ceux qui luttent chaque jour contre la maladie.

C'est avec cet élan que Sourire pour Parkinson prendra le départ de la Route du Rhum en octobre 2026, emportant avec lui nos espoirs, nos combats et nos rêves.

Et parce que chaque aventure doit être partagée, des moments uniques seront proposés : les malades de Parkinson et leurs aidants auront la possibilité de monter à bord pour de courtes traversées. L'occasion de ressentir, le temps d'un instant, la liberté du large, la force du vent et la promesse que, ensemble, tout devient possible.

**SKIPPER
FLORIAN GUEGUEN**



Embarquez avec nous pour un défi solidaire !

Pour faire de ce projet une réalité, nous recherchons des mécènes et partenaires prêts à embarquer avec nous dans cette aventure unique.

Vous aussi, faites partie de l'équipage ! Contactez-nous pour soutenir ce défi solidaire.

Contact : grainedecourage@gmail.com
06 48 35 53 58

NOS PARTENAIRES

