

Parkinson

MAGAZINE

*Dès que tu avances sur le chemin,
le chemin apparaît*

Djalâl ad-Dîn Rûmi



JOURNÉE
MONDIALE
DE LA MALADIE
DE PARKINSON
2024

« Savoir pour Prévoir afin de Pouvoir »

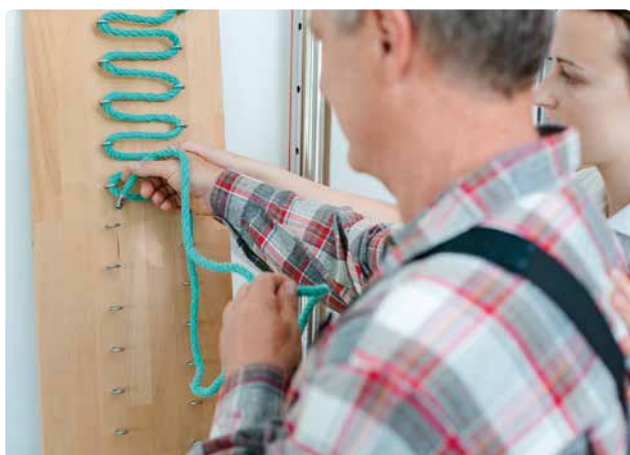
Auguste Comte

Chers Membres APk, Cher.e.s sympathisant.e.s, Cher.e.s Ami.e.s,

Les défis auxquels confronte la maladie ne se limitent pas à sa description scientifique, mais se vivent par les difficultés, inconforts et complications sournoises et parfois masquées qui entrent dans la liste des coûts indirects et intangibles de la maladie de Parkinson.

Dans ce numéro de notre magazine Parkinson, nous évoquons avec le Docteur Elena OPREA, neuro-urologue à l'UCLouvain, les différentes problématiques liées aux **troubles vésicaux**, souvent banalisés ou cachés « par pudeur » et pourtant réduisant la qualité de vie.

Afin d'aider à pallier la malhabileté des gestes fins, la tendance à la chute et son appréhension qui contribuent à la limitation progressive de l'autonomie, les techniques, trucs et astuces proposés par l'**ergothérapie** seront évoqués par Mr Kevin PROVIN.



L'Art du **Qi Gong** de Mr Didier RAHIR viendra y associer la beauté d'un équilibre retrouvé entre le geste et le mental pour nous inciter à notre meilleur épanouissement.



Enfin un article de l'équipe de la **DAC (Département d'Aide à la Conduite)** répondra aux questions que vous n'osez pas poser sur l'aptitude à la conduite automobile, de peur de se voir réduire les possibilités de déplacements et souligner ainsi un isolement social.

Ces différentes problématiques et bien d'autres encore sont souvent évoquées lors des réunions dans nos antennes, et notamment au sein des « **Parkinson Cafés** » que nos référentes incitent et soutiennent en y rassemblant ainsi les questionnements, besoins et attentes qui définissent la réalité du vécu face à la maladie sur un chemin de vie fragilisé.

C'est sur ces expériences que se construit l'« **Ecole de Vie Parkinson** » à l'attention des Patient.e.s et Aidant.e.s Proches dans un partenariat éducatif en alliance avec le large organigramme des différents intervenants de la santé.

La **Journée Mondiale Parkinson qui se déroulera ce 13 avril** prochain sera ainsi l'occasion de poursuivre ensemble le mûrissement d'une éducation thérapeutique multidisciplinaire dans le cadre duquel vous intervenez en tant qu'acteurs participatifs.

Avec l'équipe des employé.e.s, les membres du comité scientifique et du conseil d'administration nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir ce magazine.

Bien cordialement,

Gianni FRANCO
Président APk

Sommaire

Et si nous en parlions ?

Les troubles vésicaux dans la maladie de Parkinson, un regard sur une problématique qui peut altérer la qualité de vie 4-8

L'APK s'agrandit

Présentation de la nouvelle directrice APK, Virginie DIRICK 9

Présentation du chargé de projets, Vincent FORTEMPS 10

Présentation de deux nouveaux membres au conseil d'administration 11-12

Actualité

Des outils au service de l'ergothérapeute pour améliorer le quotidien du patient parkinsonien 13-16

A la recherche du DAC
Maladie de parkinson et conduite automobile 17-20

Cours de QI GONG à l'antenne APK de Dinant 21-22

Ecole de vie Parkinson

Rejoignez-nous à l'école de vie Parkinson 24-25

Témoignages

Un hommage d'un parkinsonien à son épouse
Les noces d'Or 26-27

Derrière chaque grand homme se cache
une grande femme 28-29

Les conseils de Françoise BONNIER 29

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rencontres... (CM) 30-31

Echos de nos antennes

Echos de C. BURNOTTE, V. SANDERS et C. TERCAFS 32-40

Les rendez-vous de nos antennes

Nos activités locales et externes 41-52

Jeux et loisirs

Le mandala du trimestre, jouons avec les chiffres 53-55

Programme de la formation continue Parkinson pour les professionnels de la santé

..... 56-57

Le contenu des textes dans ce magazine reste sous la responsabilité de ses auteurs/trices

Nouvelle édition gratuite



Les traitements dans la maladie de Parkinson.

Pour l'obtenir, contactez
l'Association Parkinson au

081 56 88 56

LES TROUBLES VÉSICAUX DANS LA MALADIE DE PARKINSON, UN REGARD SUR UNE PROBLÉMATIQUE QUI PEUT ALTÉRER LA QUALITÉ DE VIE

Christine PAHAUT

Parkinson Nurse - Tabacologue - Sophrologue Caycédiennne.

J'ai rencontré pour vous

Madame le Docteur Elena OPREA
Neuro-Urologue - Cliniques
Universitaires Saint-Luc



« Les troubles vésico-sphinctériens peuvent survenir dans la maladie de Parkinson, et autres syndromes parkinsoniens. Quelque 60% des personnes atteintes de la maladie de Parkinson en sont concernées. Ils se traduisent par des fuites urinaires compliquant un syndrome d'urgenterie-pollakiurie ou une dysurie plus large. Leur répercussion sur la qualité de vie des personnes est invalidante au quotidien et mérite une prise en charge attentive ».

Nous invitons Madame le Docteur Elena OPREA, neuro-urologue, Cliniques Universitaires Saint-Luc, qui va nous partager son expertise sur cette problématique aux moult conséquences sur la qualité de vie.

Ch.P. : Bonjour Madame le Docteur OPREA, parlez-nous un peu de vous ?

E.O. : Je suis neurologue spécialisée en neuro-urologie. Au cours de ma formation, j'ai obtenu deux diplômes universitaires, l'un en pelvi-périnéologie (Université de Nancy) et l'autre en neuro-urologie (Université Paris Sorbonne). J'ai également eu la chance d'approfondir mes connaissances en neuro-urologie et électrophysiologie périnéale durant un semestre dans le centre de référence de neuro-urologie à l'Hôpital Tenon à Paris.

Dès le début de ma carrière, j'ai été rapidement attirée par la neuro-urologie. Cela s'explique d'abord par le fait que les plaintes urinaires, anorectales ou sexuelles sont rarement prises en charge lors des consultations de neurologie. Il était évident qu'il y

avait un manque de personnel dans ce domaine spécifique. Cette lacune peut être attribuée à la nature intime des plaintes, qui ne sont pas systématiquement explorées par le neurologue, et qui ne sont pas nécessairement exprimées spontanément par le patient. En conséquence, ces symptômes, associés à une mauvaise qualité de vie, restent souvent non explorés.

La gestion des plaintes neuro-urologiques est extrêmement gratifiante, d'abord en raison du lien créé avec le patient, et ensuite parce que parfois, en utilisant les mesures les plus simples, nous parvenons à redonner de l'autonomie et de l'indépendance à nos patients.

Lors des consultations de neuro-urologie, je m'efforce d'évaluer et de proposer des solutions pour les troubles urinaires, anorectaux et génito-sexuels des patients atteints de maladies neurologiques. Il s'agit d'une prise en charge globale, car ces plaintes sont indissociablement liées en raison de la proximité des centres nerveux qui les gouvernent.

Ch.P. : Au cours de l'évolution de la maladie de Parkinson, des troubles urinaires peuvent se manifester en période diurne et aussi nocturne. Pourriez-vous les décrire ?

E.O. : Les troubles urinaires dans la maladie de Parkinson idiopathique (MPI) touchent un peu plus de 60% des patients. Leur prévalence augmente avec l'âge et est corrélée à la sévérité de la raideur et la durée d'évolution de la maladie. Les études comparant leur prévalence à celle de la population générale montrent qu'ils sont plus fréquents chez les patients atteints de la maladie de Parkinson (10,8%) [1]. Dans la maladie de Parkinson, on peut rencontrer des troubles urinaires affectant la phase de remplissage (la continence) ou la phase de vidange (la miction). Les troubles de la phase de

Et si nous en parlions ?

remplissage sont les plus fréquents, touchant 62% des patients, tandis que les troubles de la phase de vidange concernent moins d'un quart des patients. Parmi les troubles de la phase de remplissage, on retrouve une nycturie chez 59% des patients (besoin d'uriner qui réveille le patient), une pollakiurie chez 52% (augmentation de la fréquence des mictions en journée), des urgenturies chez 46% (désir soudain, impérieux et souvent irrésistible d'uriner) et l'incontinence urinaire (fuite involontaire d'urine) [1]. Parmi les troubles de la vidange vésicale, on retrouve chez les patients parkinsoniens un retard à l'initiation de la miction chez 44% des hommes, une durée prolongée de la miction ou un jet faible chez 70% des hommes, ainsi que des mictions associées à une poussée abdominale chez 28% des femmes [2].

Ch.P. : A quoi sont dus les troubles urinaires chez les personnes présentant une maladie de Parkinson ?

E.O. : L'origine des troubles urinaires dans la MPI est complexe. Il faut savoir que la vessie alterne entre deux phases : une phase de remplissage (stockage lent des urines) et une phase de vidange (évacuation rapide). Cette alternance est assurée d'une part par des facteurs mécaniques, ou « la plomberie » (vessie, urètre et sphincter), et d'autre part par des facteurs neurologiques, ou « l'opérateur de la plomberie » (les nerfs périphériques, la moelle épinière et le cerveau). Les troubles urinaires résultent de la défaillance de ces facteurs, auxquels s'ajoutent les modifications liées à la vie génitale de la femme et au vieillissement de l'appareil urinaire dans les deux sexes.

Ch.P. : A quel moment de l'évolution de la maladie surviennent ces troubles urinaires ?

E.O. : L'incontinence urinaire survient tardivement dans l'évolution de la maladie de Parkinson, en moyenne entre 12 et 15,5 ans après l'apparition des symptômes moteurs [1]. La manifestation d'une incontinence urinaire sévère ou d'une rétention urinaire au cours des cinq premières années de l'évolution de la maladie constitue un « drapeau rouge » pour le diagnostic de MPI et devrait évoquer un syndrome parkinsonien Plus. Cependant, il est important d'exclure une incontinence urinaire à l'effort chez la femme, une hypertrophie bénigne de la prostate chez l'homme et une incontinence d'origine fonctionnelle (conséquence des symptômes moteurs qui empêchent les patients d'atteindre les toilettes à temps).



Docteur Elena OPREA

Ch.P. : Quelles sont les conséquences des troubles urinaires chez les personnes présentant une maladie de Parkinson ?

E.O. : Les données les plus récentes suggèrent que les troubles urinaires dans la MPI, tout comme de nombreux autres symptômes non moteurs, sont fortement corrélés à l'anxiété et à la dépression. La nycturie aggrave les troubles du sommeil et augmente le risque de chute pendant la nuit. En journée, le risque de chute est accru par les urgences urinaires. Globalement, les troubles urinaires dans la MPI sont associés à une mauvaise qualité de vie et à un risque d'institutionnalisation précoce [2].

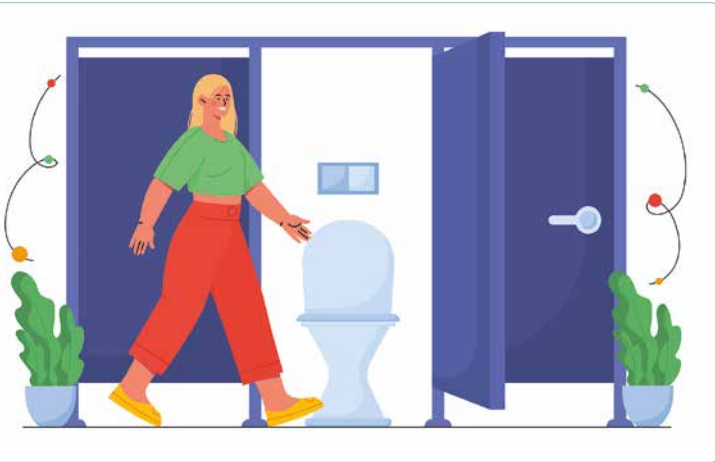
Ch.P. : Les troubles urinaires sont-ils différents chez les femmes et chez les hommes ?

E.O. : La prévalence des symptômes du bas appareil urinaire augmente avec l'âge et touche aussi bien l'homme que la femme avec des différences dans la distribution des symptômes de la phase de vidange ou de remplissage, reflétant les facteurs pathophysiologiques sous-jacentes typiques aux deux sexes.

Une large étude internationale a trouvé que les troubles du bas appareil urinaire étaient très répandus, survenant à des niveaux similaires chez les hommes et les femmes, par exemple, les troubles de la phase de remplissage (51,3 % et 59,2 %, respectivement) et de vidange (25,7 % et 19,5 %) [3]. Ces données démontrent clairement que les troubles de la phase de remplissage ne sont pas spécifiques au sexe et que la prostate n'est souvent pas la cause sous-jacente des symptômes de vidange, car les femmes ont une prévalence similaire.

Et si nous en parlions ?

Néanmoins, il est reconnu qu'il existe une prédominance particulière de l'incontinence urinaire chez les femmes. La grossesse, la parité et l'accouchement sont des facteurs de risque classiques de l'incontinence urinaire. Chez l'homme l'incontinence demeure plus rare et lorsqu'elle est présente, elle est généralement liée à un antécédent de chirurgie prostatique.



Ch.P. : Les troubles urinaires sont-ils différents dans la maladie de Parkinson et les syndromes parkinsoniens Plus ?

E.O. : Oui. Dans l'atrophie multisystématisée (AMS), un syndrome parkinsonien atypique caractérisé par une dysautonomie sévère, les troubles urinaires sont précoces voire révélateurs de la maladie. D'ailleurs, les sociétés savantes signalent qu'une incontinence urinaire sévère ou une rétention urinaire au cours des cinq premières années de l'évolution d'un syndrome parkinsonien doit remettre en question le diagnostic de MPI. 60 % des patients atteints d'AMS développent des symptômes urinaires soit avant, soit au moment de la présentation du trouble moteur, ce qui n'est jamais le cas dans la MPI. Si en début de maladie, les patients présenteront une prédominance des symptômes d'hyperactivité vésicale, l'évolution se fera rapidement vers une rétention urinaire chronique sur dysurie et une incontinence urinaire à l'effort ou par regorgement chez plus de 50% des patients [5]. La présence d'un résidu post-mictionnel >100ml sous réserve de l'absence d'obstacle sous-vésical est un fort argument en faveur d'une AMS. Comparée à la MPI, la prévalence des troubles urinaires est plus importante dans les syndromes parkinsoniens atypiques, allant jusqu'à 96% pour l'AMS, 80% pour

la paralysie supranucléaire progressive (PSP) et 91% pour la démence à corps de Lewy [1].

Ch.P. : Comment traiter les troubles urinaires ?

E.O. : Les objectifs de la prise en charge viseront le traitement des symptômes et par ce biais l'amélioration de la qualité de vie, en plus de préserver le haut appareil urinaire.

On commencera toujours par les règles hygiéno-diététiques. Chez les patients présentant une hyperactivité vésicale on va déconseiller la prise de café, alcool et les boissons gazeuses [6]. Pour ceux qui souffrent de nycturie, des mesures simples peuvent être envisagées, telles qu'une restriction hydrique le soir, uriner avant le coucher, surélever les jambes le soir pour favoriser la résorption des œdèmes et prendre les diurétiques au plus tard en fin d'après-midi. Le traitement de la constipation est également crucial en raison du « cross talk » entre la vessie et le rectum. On observe souvent un cercle vicieux où le patient limite son apport en liquides pour éviter les fuites, mais cela aggrave la constipation, ce qui peut à son tour aggraver les symptômes urinaires.

Une étude récente a montré les bénéfiques potentiels de la rééducation périnéale et des règles hygiéno-diététiques pour les symptômes urinaires dans la maladie de Parkinson chez les patients avec ou sans incontinence [8]. Tant les règles hygiéno-diététiques que la rééducation périnéale étaient associées à une réduction du nombre des mictions par jour et une amélioration de la qualité de vie.

Neuromodulation du nerf tibial à la cheville (TENS) :

Selon l'association européenne d'urologie (EAU) la stimulation du nerf tibial à la cheville (TENS) pourrait être efficace et sûre pour traiter les troubles urinaires neurogènes, mais des preuves plus fiables issues des études randomisées contrôlées bien conçues sont nécessaires pour parvenir à des conclusions définitives.

Dans la MPI, une étude randomisée contrôlée récente n'a pas démontré de différence cliniquement significative par rapport au placebo pour la neuromodulation du nerf tibial à la cheville dans le traitement de l'hyperactivité vésicale [8].

Et si nous en parlions ?

Les anticholinergiques :

L'EAU recommande l'utilisation des anticholinergiques en première intention pour le traitement de l'hyperactivité détrusorienne neurogène. Diverses molécules sont actuellement disponibles pour le traitement des patients présentant des symptômes d'hyperactivité vésicale. Les données cliniques et urodynamiques disponibles suggèrent que les anticholinergiques peuvent améliorer les troubles urinaires chez les patients atteints de MPI. Seule une étude clinique randomisée, contrôlée par placebo, a été réalisée à ce jour, dans laquelle le nombre d'épisodes d'incontinence par jour a été considérablement réduit par le Solifénacine [9]. Les anticholinergiques sont susceptibles d'aggraver la constipation dans la MIP et d'augmenter le résidu post-mictionnel, donc une surveillance est nécessaire. De plus, surtout pour les molécules non sélectives, il existe un risque d'aggravation des fonctions cognitives. En particulier chez les patients parkinsoniens, le risque potentiel de développer une démence devrait être pris en considération.



Les agonistes adrénergiques bêta-3 :

Une amélioration subjective des symptômes de vessie hyperactive a été observée chez les patients présentant une atteinte du système nerveux central sous l'effet du Mirabégron, sans aggravation du résidu post-mictionnel. Une posologie standard de 50 mg s'est avérée efficace sans détérioration de la fonction cognitive chez les patients atteints de la maladie de Parkinson [9].

Les injections de toxine botulinique intra-détrusoriennes :

Les injections intradétrusoriennes de toxine botulinique de type A induisent une dénervation chimique durable mais réversible qui dure environ neuf mois. Leur efficacité dans le traitement des troubles urinaires neurogènes résultant des maladies telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson ou bien les traumatismes médullaires a été prouvée par plusieurs études randomisées contrôlées et méta-analyses [9]. Malgré leur efficacité, il est nécessaire de les utiliser avec prudence en raison du risque potentiel de rétention urinaire, ce qui pourrait nécessiter le recours à l'auto-sondage. De plus, particulièrement dans la MPI, étant donné le caractère évolutif de la pathologie, il est possible qu'un patient capable de réaliser des auto-sondages au début de sa maladie ne soit plus capable de le faire plus tard. A l'heure actuelle, l'EAU n'a pas formulé de recommandation pour l'utilisation de la toxine botulinique intra-détrusorienne chez les malades parkinsoniens.

Les alpha-bloquants :

Le traitement par des antagonistes des récepteurs α -adrénergiques, tels que la Tamsulosine, Naftopidil ou Silodosin, peut améliorer les troubles de la vidange vésicale en réduisant les volumes de résidu post-mictionnel chez les patients atteints de MPI/AMS sans hypotension orthostatique [10].

Cathétérisme intermittent propre (CIC) :

Lorsqu'un patient présente un volume important de résidu post-mictionnel, le CIC devrait être introduit pour permettre la gestion de la vidange vésicale. Le sondage à demeure et, dans une moindre mesure le cystocathéter sus-pubien sont associés à une gamme de complications ainsi qu'à un risque accru d'infections urinaires ; par conséquent, ces deux procédures devraient être évitées, dans la mesure du possible selon les recommandations de l'EAU.

Cependant, chez les patients atteints d'AMS au stade avancé, quand le CIC n'est plus possible, la sonde à demeure doit être proposée. Dans ce cas, les cathéters en silicone sont préférés car ils sont moins sujets à l'incrustation et en raison de la forte incidence d'allergie au latex dans la population de patients neuro-urologiques.

Et si nous en parlions ?

Prostatectomie :

La résection transurétrale de la prostate (TURP) est recommandée pour les patients présentant des troubles urinaires réfractaires liés à une hypertrophie bénigne de la prostate. Selon les directives de l'EAU, une attention particulière doit être portée à une fonction sphinctérienne anormale préopératoire, pouvant entraîner une incontinence urinaire de novo. Des études plus anciennes ont suggéré une incidence élevée d'incontinence urinaire de novo après une TURP chez les patients parkinsoniens. Cependant, ces résultats ont été remis en question par d'autres équipes en raison de l'inclusion possible de patients présentant en réalité une AMS [10]. La maladie de Parkinson idiopathique ne représente plus une contre-indication à la TURP, à condition d'une bonne contraction volontaire du sphincter à l'électromyographie préopératoire [11].



Références bibliographiques

1. Li FF et al Prevalence of lower urinary tract symptoms, urinary incontinence and retention in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Front Aging Neurosci.* 2022
2. P Georgopoulos, KV Mytilekas, A Apostolidis (2018) "Degenerative Diseases (Multiple Sclerosis, Parkinson's Disease)", *Neuro-urology*, Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2018, pages 55-79
3. Chapple CR, Wein AJ, Abrams P, Dmochowski RR, Giuliano F, Kaplan SA, McVary KT, Roehrborn CG. Lower urinary tract symptoms revisited: a broader clinical perspective. *Eur Urol.* 2008 Sep;54(3):563-9. doi: 10.1016/j.eururo.2008.03.109. Epub 2008 Apr 8. PMID: 18423969
4. R Sakakibara (2018) "Multiple System Atrophy", *Neuro-urology*, Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2018, pages 131-151
5. Phé V et al Lower urinary tract dysfunctions in parkinsonian syndromes: a review by the Neuro-Urology Committee of the French Association of Urology]. *Prog Urol.* 2013 Apr;23(5):296-308. French. doi: 10.1016/j.purol.2012.12.004. Epub 2013 Jan 5. PMID: 23545004
6. Turmel N, Hentzen C, Chesnel C, Charlannes A, Le Breton F, Amarenco G. Alimentation, régimes et diététique dans le syndrome clinique d'hyperactivité vésicale : revue de la littérature. *Prog Urol.* 2017 Jun;27(7):395-401. French. doi: 10.1016/j.purol.2017.05.001. Epub 2017 May 31. PMID: 28576427
7. McDonald C, Rees J, Winge K, Newton JL, Burn DJ. Bladder training for urinary tract symptoms in Parkinson disease: A randomized controlled trial. *Neurology.* 2020 Mar 31;94(13):e1427-e1433. doi: 10.1212/WNL.0000000000008931. Epub 2020 Feb 13. PMID: 32054791; PMCID: PMC7274915
8. McClurg D, Elders A, Hagen S, Mason H, Booth J, Cunnington AL, Walker R, Deane K, Harari D, Panicker J, Stratton S, McArthur J, Sellers C, Collins M. Stimulation of the tibial nerve-a randomised trial for urinary problems associated with Parkinson's-the STARTUP trial. *Age Ageing.* 2022 Jun 1;51(6):afac114. doi: 10.1093/ageing/afac114. PMID: 35704616; PMCID: PMC9200143
9. EAU Guidelines. Edn. presented at the EAU Annual Congress Milan, March 2023. ISBN 978-94-92671-19-6
10. Ogawa T, Sakakibara R, Kuno S, Ishizuka O, Kitta T, Yoshimura N. Prevalence and treatment of LUTS in patients with Parkinson disease or multiple system atrophy. *Nat Rev Urol.* 2017 Feb;14(2):79-89. doi: 10.1038/nrurol.2016.254. Epub 2016 Dec 13. PMID: 27958390
11. Roth B, Studer UE, Fowler CJ, Kessler TM. Benign prostatic obstruction and parkinson's disease--should transurethral resection of the prostate be avoided? *J Urol.* 2009 May;181(5):2209-13. doi: 10.1016/j.juro.2009.01.049. Epub 2009 Mar 17. PMID: 19296

Remerciement

Merci Madame le Docteur OPREA pour votre article et au plaisir d'autres échanges à venir...

PRÉSENTATION DE LA NOUVELLE DIRECTRICE APK, VIRGINIE DIRICK

Chers lecteur.rice.s

Bonjour à Chacune & Chacun,

C'est en qualité de Directrice de cette belle Association Parkinson asbl que je vous adresse ces quelques premiers mots qui vous permettront de mieux faire connaissance alors que mon chemin a déjà croisé à plusieurs reprises celui de l'Association ces dernières années, notamment au travers les cursus de formation continue.

En tant que Psychologue Clinicienne & Neuropsychologue, j'ai débuté ma carrière professionnelle par une pratique en cabinet privé et également en milieu hospitalier notamment dans un service de Neurologie où j'ai pu travailler en riche équipe pluridisciplinaire et y développer concrètement mon approche humaniste.

Cet apprentissage me permet encore au quotidien d'interagir avec des Personnes : tout en tenant compte de la particularité du statut de patient, d'aidant proche ou de partenaire et relais de réseau, les échanges s'enrichissent de davantage de dimensions et font émerger de multiples possibles.

Il y a quelques années, mon parcours s'est orienté vers le management avant de m'investir dans la gestion de projets en lien avec l'Exhaustivité et la Qualité.

Ces périodes m'ont permis d'élargir ma vision en alliant les réalités du présent et les enjeux de l'avenir tant au niveau de la Personne que de ses cadres de vie et de l'évolution sociétale.

Cette expérience m'a permis d'ancrer une attitude axée sur les solutions raisonnables, entre potentiels et contraintes.



Ce cheminement professionnel n'est pas sans lien avec qui je suis et ceux qui m'ont accompagnée au fil des étapes...

Outre le fait d'avoir pour fleur préférée la tulipe ou de considérer qu'une bonne journée commence et se termine par un café, ce qui peut illustrer un lien spontané avec l'Association, je dirais que je suis quelqu'un de curieux, fidèle et optimiste : « le meilleur reste à venir », tel est mon credo !

Ma famille et mes amitiés vraies sont un réel pilier qui assure ma dynamique et chasse vite les doutes des jours gris.



Et dans ma version améliorable, un certain perfectionnisme pourrait s'adoucir... Travail en cours.

Aujourd'hui, c'est dans une prometteuse aventure de gestion humaine que je m'engage et espère vous emmener avec moi !

Au plaisir de se rencontrer, échanger et construire ensemble.

PRÉSENTATION DU CHARGÉ DE PROJETS, VINCENT FORTEMPS

Durant 25 années, j'ai été coordonnateur d'équipes pédagogique, paramédicale, de nuit et technique, chargé de missions bien différentes. Ces fonctions, je les ai exercées dans deux institutions hébergeant chacune plus de 50 personnes adultes porteuses d'handicaps mentaux, psychiatriques et physiques. J'y ai rencontré de « Belles âmes », des diamants bruts, des personnes vivant des vies très singulières et particulières dont l'interface « Vivre son quotidien » avec des handicaps associés impose le respect et l'empathie. Il est souvent difficile de s'imaginer comment les personnes en situation difficile peuvent vivre les gestes simples de la vie quotidienne quand on ne les vit pas soi-même. On peut s'en faire une représentation, une idée mais vivre « à la place de... » n'est pas possible. Ces expériences de vie, ces partages, ces rencontres m'ont permis d'être plus indulgent, empathique et dans le respect de l'autre. Cette expérience acquise, tout au long de ma carrière professionnelle et des fonctions exercées, me permettront, je l'espère vivement, d'en faire bénéficier au mieux l'Association Parkinson et ses membres.

Aujourd'hui, je fais un virage professionnel important. Je m'inscris dans le projet de l'APk. Je vous rejoins en tant que Chargé de projet.



Actuellement, ma mission première est d'engager et d'encadrer une équipe de « Case manager ». Je préfère les appeler les coordonnateurs de santé. Cette équipe sera composée de plusieurs professionnels provenant du secteur médico-social comme des infirmiers, des assistants sociaux, des ergothérapeutes ou des éducateurs de niveau baccalauréat. Ils ou elles soutiendront les intervenants de première ligne c'est-à-dire des professionnels du secteur médical (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes...) dans la prise en charge de la personne atteinte de la maladie de Parkinson.

Chaque personne désireuse de notre soutien et qui en fait la demande, qu'elle soit membre ou non de l'association, bénéficiera de ce nouveau service. Les coordonnateurs de santé mettront en place les modalités de prise en charge globale pour assurer la continuité du parcours de vie de chaque personne. Cet accompagnement se veut global, évolutif et personnalisé. Les coordonnateurs de santé seront répartis sur l'ensemble du territoire de la Région Wallonne. Ils auront une zone géographique préférentielle à couvrir comme les référentes actuelles que vous connaissez déjà.

Nous allons construire, jour après jour, ce nouveau projet, en étroite collaboration, avec vous, chacun et chacune, dans les multiples situations qui se présenteront. Je remercie le Conseil d'Administration et la Directrice de me faire confiance dans la création et le développement de ce projet humain permettant à la personne de préserver une qualité de vie. C'est vraiment cet aspect qui m'a motivé à vous rejoindre au sein de l'Association Parkinson.

J'espère que j'aurai l'occasion de vous rencontrer prochainement et de vous écouter soit lors d'une activité planifiée, soit lors d'une des réunions organisées dans les différentes antennes régionales. Au plaisir de vous rencontrer.



PRÉSENTATION DE DEUX NOUVEAUX MEMBRES AU CONSEIL D'ADMINISTRATION



CATHERINE DE SMET

Candidate au Conseil d'Administration APK

Je m'appelle Catherine De Smet, j'habite Namur. Je suis très enthousiaste à l'idée d'avoir rejoint le CA de l'APk.

En effet, j'aime m'investir dans des projets nouveaux comme la prise en charge de la maladie de Parkinson.

Je travaille comme indépendante dans le domaine de la maladie d'alzheimer avec un intérêt évident pour les maladies proches. Le fait de rejoindre l'APk va me permettre d'en savoir beaucoup plus, je m'en réjouis.

J'ai déjà parcouru avec beaucoup d'intérêt quelques numéros du magazine de l'association. Il est très agréable à lire et passe en revue le vécu de nombreuses personnes. Je trouve cela captivant car cela permet de mieux comprendre ce que c'est que d'avoir la maladie de Parkinson, d'être aidant ou même bénévole dans l'association.

J'ai déjà demandé à l'équipe de l'APk si je pouvais accéder à tous les magazines pour « étancher ma soif d'en savoir plus ».

J'ai aussi découvert le livre de recettes pour les personnes souffrant de troubles de la déglutition. Je connaissais cette difficulté pour la maladie d'alzheimer mais ignorais que cela se retrouvait également dans le cas de celle de Parkinson. Les approches non médicamenteuses dont on parle souvent m'intéressent au plus haut point depuis des années. Je suis en effet persuadée qu'elles peuvent ralentir l'avancée de la maladie, apporter de nombreuses améliorations au niveau de la santé et aussi être un moyen pour partager des activités avec d'autres (gym douce, danse, marche, nutrition...). Je suis émerveillée d'en entendre parler dès les premiers jours, ce n'est pas le cas partout. Bravo l'équipe !

Depuis mon arrivée au CA, j'ai entendu les mots « patients et aidants experts » et cela me plaît beaucoup car le rôle de ceux-ci est primordial. Que ce soit au niveau de leur place centrale aux côtés des professionnels, que ce soit dans leur implication active tout au long des années et pourquoi pas, pour certains, l'envie d'apporter « leur expertise » aux autres personnes concernées ou aux soignants.

Je suis en contact avec des plus jeunes, via les réseaux sociaux, concernés par l'une ou l'autre maladie liée au cerveau. Sylvie et Elodie m'impressionnent beaucoup car elles veulent faire connaître leur maladie et notamment quand on est concernés plus jeunes. Elles ont un site internet, font de vidéos, se rendent dans de nombreuses émissions pour apporter leur soutien à d'autres et pour déconstruire certaines idées fausses. Elodie a subi une opération il y a peu pour bénéficier d'une neurostimulation, de plus en plus répandue en cas de maladie de Parkinson. Elle est revenue dans l'émission « Ça commence aujourd'hui », presque méconnaissable et si rayonnante. Je n'oublierai jamais son expression de joie en nous montrant ses mains sans tremblements. Je vous recommande vivement de la découvrir dans cette émission via youtube ou sur sa page facebook intitulée « ma vie en parki ».

J'ai hâte de vous rencontrer au fil du temps, personnes avec Parkinson, aidants, bénévoles et autres.

Je pense qu'on peut grandir à écouter le vécu de l'autre, j'en suis même persuadée.

Je vous remercie déjà pour les moments que nous partagerons sans aucun doute.



CLAUDE COLLARD

Candidat au Conseil d'Administration APK

« Avocat depuis 44 ans, je propose de partager mon expérience de l'analyse et perception des problèmes, simples ou graves, et de la recherche-découverte des solutions.

Mari d'une épouse parkinsonienne et père de 4 enfants, avec 4 beaux-enfants, et 5 petits-enfants que nous accueillons 3 fois par semaine (dont une fois « en cantine » le mercredi), je propose de partager le panel de partages et ressentis à l'égard de la maladie.

Pensionné, mais pas retraité, je propose de partager la combinaison d'une vie active professionnellement, sans trop l'être, avec la maladie.

Administrateur de diverses ASBL et juriste, je propose mon soutien à l'association.

Adeptes de l'amitié, de la bonne humeur et des bons mots, je pense égayer la vie de tous les jours.

Au plaisir de nos futures rencontres ».



APPEL A CANDIDATURES

pour le conseil d'administration de l'APk

Mesdames, Messieurs, Chères Amies, Chers Amis,

Dans le but d'élargir le conseil d'administration de l'Association Parkinson APk asbl, pourriez-vous prendre en compte et diffuser largement cet appel à candidatures auprès de votre entourage le plus concerné ?

Profil recherché :

- Résider en Belgique
- Être intéressé.e et ou concerné.e directement ou indirectement par la maladie de Parkinson dans le cadre d'une santé intégrative
- Être ou désirer devenir membre de l'APk
- Désirer participer activement au devenir de l'APk et, entre autres, être disponible pour les réunions mensuelles du CA au siège social à Naninne
- Avoir déjà participé aux activités d'une asbl n'est pas nécessaire mais sera certainement utile

Quelques modalités pratiques :

- Il s'agit d'une activité bénévole
- Le/la candidat.e dépose sa candidature à l'adresse du président du CA à l'attention des membres du CA, avec un bref curriculum vitae et une lettre de motivation
- Une entrevue avec les membres du CA lui sera proposée
- Après accord du CA, une année de probation est habituellement convenue avant de devenir membre à part entière du CA

Contact

g.franco@parkinsonasbl.be
gianni.franco@skynet.be

DES OUTILS AU SERVICE DE L'ERGOTHEPEUTE POUR AMELIORER LE QUOTIDIEN DU PATIENT PARKINSONNIEN

Kévin PROVIN, ergothérapeute à la Clinique Saint-Luc à Bouge

La maladie de Parkinson peut entraîner des situations de handicap, notamment lors d'activités essentielles dans la vie au quotidien et lors des déplacements et des transferts.

Le patient éprouve des difficultés à se mouvoir lors de ses déplacements, aussi bien à domicile qu'à l'extérieur.

A titre d'exemple, **à domicile**, il peut éprouver des difficultés pour se rendre aux toilettes, s'asseoir sur la lunette du WC et se relever, ou enjamber sa baignoire.

Des difficultés se présenteront aussi pour ses déplacements, à l'extérieur, par exemple dans le cadre de ses courses ménagères.

L'ergothérapeute travaille sur les symptômes physiques de la maladie. Parmi ces derniers, on retrouve entre autres :

- une diminution et une lenteur des mouvements ;
- une amimie qui est une perte des expressions du visage ;
- une perturbation des mouvements automatiques et festination ;
- une perturbation de la marche avec le « freezing » ;
- le ballant des bras est aussi perturbé ;
- le tremblement ;
- les troubles posturaux et des douleurs associées ;
- les risques de chutes.

Dans la littérature scientifique, les éléments mis en cause dans les chutes sont :

- les phénomènes de « freezing » ;
- la diminution de la longueur du pas ;
- les changements de position ;

- les changements de trajectoire et des éléments extrinsèques à la personne, comme les irrégularités du terrain et aussi la présence de nombreux stimuli externes comme le nombre de personnes autour de lui, ou le bruit du klaxon d'une voiture, etc.

Divers traitements médicamenteux et non médicamenteux peuvent soulager ces symptômes et par conséquent, améliorer le quotidien des patients.

En tant qu'ergothérapeute, mon rôle consistera à amener le patient à une autonomie dans les gestes quotidiens et à lever les situations de handicap qu'il vit.

Cette autonomie comprendra des exercices physiques, des mises en situation de la vie quotidienne (exemple : boutonner sa chemise). Elle passera par l'apprentissage de stratégies comportementales mais aussi par des solutions techniques pour pallier aux difficultés à réaliser une tâche.

L'indiçage

Des méthodes d'indiçages permettent au patient de débloquer sa marche lors de phénomènes de « freezing » et de continuer le mouvement en gardant un rythme régulier tout en augmentant l'amplitude du pas.

En effet, la motricité automatique étant perturbée, la voie de la motricité volontaire peut être une solution.

Voici plusieurs types d'indiçage :

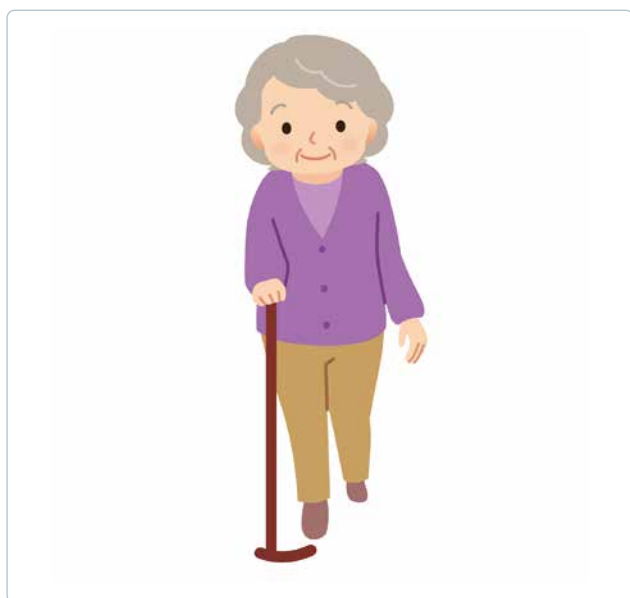
Les indiçages auditifs : c'est le fait d'utiliser un rythme, par exemple, de la musique, un métronome, un membre de l'entourage qui tape dans les mains de manière régulière et qui compte à

voix haute (1,2,1,2,1,...). D'après la littérature scientifique, la cadence peut être modulée par ce type d'indiciage.

Les indiciages visuels : c'est le fait d'enjamber un obstacle par exemple, la jointure entre deux carrelages, un seuil de porte, la séparation entre le bitume et la peinture blanche du passage pour piétons.

Exemples :

Certains patients vont retourner leur canne pour utiliser la poignée comme obstacle.



Utiliser un petit objet en main, type crayon ou mouchoir et le jeter à terre pour l'utiliser comme obstacle et passer au-dessus.

Au fur et à mesure de la progression dans les exercices de rééducation, nous demandons au patient d'**imaginer** un obstacle et l'enjamber.

La difficulté réside dans l'action de **passer d'un indiciage visuel à un indiciage cognitif**. L'objectif étant, bien évidemment, de reproduire l'exercice, une fois son retour à domicile.

Les indiciages tactiles et proprioceptifs :

Exemples :

- Effectuer des transferts de poids du corps alternativement sur une jambe puis l'autre pour permettre de débloquer la marche.

- Exagérer la hauteur des pas et l'envergure des pas.
- Taper sa cuisse.
- Augmenter le ballant des bras.

L'apprentissage des différents types d'indiciages permettent une amélioration de la marche, des demi-tours et par conséquent influencent positivement la qualité de vie des patients.

L'activité « se déplacer », si elle est préservée ou réalisée en minimisant le risque de chute, permet au patient de participer et d'être actif dans ses activités quotidiennes.

Les aides techniques

Différentes aides techniques permettent aux patients de se déplacer et de se transférer plus aisément.

Mise en garde

Avant de proposer une aide technique au patient, l'ergothérapeute devra réaliser une étude de terrain : il interrogera le patient sur ses habitudes, ses déplacements, l'aménagement de son domicile, etc.

Aides au déplacement

LE ROLLATOR

Le choix d'un rollator se fait en concertation avec l'ergothérapeute. Cela peut être une bonne solution pour le patient présentant des risques de chute importants.

Toutefois, gérer un rollator : le pousser, le diriger, s'occuper des freins et marcher peut s'avérer difficile car il nécessite souvent une double tâche. Le rollator risque dans ce cas de se transformer en obstacle plutôt qu'en facilitateur.

Un rollator particulier a été développé, le **rollator topro troja neuro** :

Système de frein inversé : pour avancer, les poignées de frein doivent être enclenchées. Les freins sont actionnés uniquement quand les poignées sont relâchées, ce qui évite les risques de chutes en cas de freezing ou de festination.

Ce rollator peut être équipé d'un laser permettant un indiçage visuel.



<https://www.aqtor.be/fr/solutions/aides-a-la-mobilite/rollators/rollator-topro-troja-neuro-m/>

<https://mobio.be/fr/blog/deambulateurs-pour-parkinson-de-mobio/>

Il existe d'autres types de rollator conçu pour les patients parkinsoniens équipés de poignées inversées pour marcher plus au centre du rollator, avec des systèmes « anti-freezing » avec indiçages visuels et auditifs à l'aide de petits sons rythmiques.

Aides aux transferts

LES POIGNÉES

Nous connaissons tous les différentes poignées à fixer aux murs à côté de la toilette ou dans la douche qui constituent un appui pour s'asseoir sur la lunette du WC, pour se relever, pour tracter le patient...

Pour faciliter les transferts en voiture, il existe d'autres types de poignées.

« LE HANDYBAR »

Efficace et facile d'utilisation, amovible et aisément transportable, cette poignée s'insère dans la gâche de la portière lorsque celle-ci est ouverte. Antidérapante, elle s'adapte à tous types de véhicules. Elle doit être enlevée avant de refermer la portière.



Aides à domicile

LA CHAMBRE

Il existe différents types de poignée à placer au niveau du lit pour aider le transfert.

L'APPUI DE LIT RESIST

- Efficace.
- Prend peu de place.
- S'adapte à tout type de sommier.
- Elle se glisse sous le matelas et est équipée d'un système de sangle pour la sécurité.
- Convient parfaitement aux sommiers électriques : la base de la poignée, située sous le matelas, peut se placer sur la partie du lit qui se relève.



Actualité

LA « BARRE D'APPUI CURVE SOL-PLAFOND »

Peut se placer à divers endroits : la salle de bain, près du lit, en face d'un canapé.

Elle se fixe entre le sol et le plafond par un système de vérin d'extension.



LA « POIGNÉE DE MAINTIEN SÉCURIT »

Se glisse sous le fauteuil ou le canapé.

Elle est maintenue par les pieds et le poids du meuble.

Différentes aides techniques sont possibles en cas de difficultés d'accès : les planches de bain, les fauteuils de bain pivotant, les élévateurs de bain, les barres murales...



L'utilisation de poignées à ventouse est vivement déconseillée. En effet, pour des questions d'hygiène et d'efficacité, il faudra nettoyer régulièrement la ventouse afin de garder son efficacité. Elle ne sera utilisée que lorsqu'il n'y a pas d'autres solutions.

LA « BARRE D'ACCÈS AU BAIN SÉCURIT »

Se fixe à la baignoire par un système d'étau.

Permet au patient d'avoir un point d'appui stable lors du transfert.



Il est possible de faire appel à un service aménagement comme, par exemple, les services aménagements des mutuelles (Solival [1], Solidaris, Partena), et le réseau SAM [2] qui réfère les ergothérapeutes faisant du conseil en aménagement.

Des ergothérapeutes sont engagés pour conseiller le patient (et les aidants proches), dans ses choix de matériel les mieux adaptés à son environnement et répondant à ses besoins.

L'assistante sociale de votre mutuelle, de votre CPAS peut vous aider à introduire un dossier en vue des aides financières pour aménager votre domicile.

Pour conclure :

N'hésitez pas à faire appel à un ergothérapeute pour évaluer vos besoins et pour qu'il vous propose d'autres aménagements à votre domicile ou pour votre voiture.

[1] <https://www.solival.be/>

[2] <https://www.reseau-sam.be/fr>

A LA RECHERCHE DU DAC

MALADIE DE PARKINSON ET CONDUITE AUTOMOBILE

Les référentes ont rencontré le DAC afin d'éclaircir certains points et de pouvoir répondre à vos questions. N'hésitez pas à revenir vers elles si certains points vous interrogent.

DAC (Département d'Aide à la Conduite) de l'AWSR (Agence Wallonne de la Sécurité Routière)



La conduite automobile est une activité fondamentale, qui est liée à la socialisation, à l'autonomie et au bien-être physique et psychologique de tout conducteur. Les conséquences de l'arrêt de la conduite sont diverses, mais toutes sont impactantes pour la personne qui le subit. Parmi ces conséquences, l'on retrouve un sentiment de perte d'autonomie, un risque accru de dépression ou d'anxiété, un risque d'isolement social lié à la fin des activités hors du domicile et qui peut mener à un déclin des fonctions cognitives, voire même à l'institutionnalisation. Cela montre l'effet négatif de l'arrêt « imposé » de la conduite.



En Belgique, le permis de conduire est permanent et donc acquis « à vie ». Cependant, il faut garder à l'esprit que conduire est un privilège et non un droit, puisqu'actuellement, il s'obtient après la réussite de divers examens : théorique, pratique et, depuis

peu, un test de perception des risques. Outre ces examens, la personne a également l'obligation de répondre à certaines exigences médicales tout au long de sa vie de conducteur. En effet, la loi impose de satisfaire à des normes médicales [1] et de ne pas présenter une affection qui pourrait entraîner une incapacité fonctionnelle (visuelle, perceptive, locomotrice ou cognitive/cérébrale) susceptible de compromettre la sécurité lors de la conduite d'un véhicule à moteur.

Même si elle est partiellement automatisée, la conduite est une activité complexe, en raison de son caractère « multitâche ». Elle fait appel aux fonctions cognitives, motrices et sensorielles, mais celles-ci peuvent être affectées par l'âge, et à fortiori par la maladie de Parkinson. Cette dernière peut compromettre l'aptitude à conduire et augmenter le risque d'accident. Il est donc essentiel de trouver un équilibre entre le besoin d'autonomie, le « droit à la mobilité » et la sécurité de tous les usagers de la route, y compris le conducteur lui-même.

La maladie de Parkinson et la conduite

Dans un premier temps, la maladie entraîne peu de gêne dans la vie de tous les jours et elle aura donc, a priori, peu d'impact sur la conduite.

Par la suite, les troubles moteurs tels que tremblement de repos, mouvements lents, raideur des muscles et articulations (rigidité extrapyramidale) ou encore troubles de l'équilibre, peuvent devenir invalidants au quotidien, par exemple pour marcher, s'exprimer, écrire... Mais il peut arriver que ces perturbations se marquent moins lors de certaines activités, notamment la conduite automobile. En effet, une personne parkinsonnienne peut présenter des difficultés à marcher jusqu'à sa voiture, voire à s'y installer, mais une fois en route, ses mouvements sont encore relativement fluides et lui permettent de conduire en toute sécurité.

Qu'en est-il des perturbations cognitives ?

Souvent, on entend dire que les troubles cognitifs ont peu d'impact dans les premiers stades de la maladie de Parkinson. Cela est assez vrai si l'on se réfère à de francs déficits de mémoire, gestuels ou langagiers. Cependant, il est relativement reconnu dans le milieu médical que la maladie a rapidement une incidence sur la vitesse de traitement de l'information ou de la pensée (bradypsychie), sur les temps de réaction visuo-spatiaux ainsi que sur les fonctions attentionnelles et exécutives. Lors de la conduite, ces compétences sont nécessaires pour gérer les commandes du véhicule tout en tenant compte de l'environnement, pour s'adapter aux imprévus et prendre une décision rapide et efficace, ou encore pour les stratégies à adopter afin d'atteindre sa destination.

Avec l'évolution de la maladie, ces divers troubles s'aggravent progressivement.



Sur le plan cognitif, les personnes parkinsoniennes vont présenter davantage de difficultés à s'adapter aux changements et à prendre une décision dans un temps adéquat. Elles sont plus sensibles à l'interférence et gèrent plus difficilement les informations lorsque celles-ci proviennent de sources différentes. Au niveau moteur, on va retrouver une difficulté à déplacer les pieds entre les pédales, à vérifier les angles morts en raison d'une rigidité du cou ou du haut du corps, à freiner soudainement en raison de crampes par exemple. A cela s'ajoute le traitement médicamenteux qui a, quant à lui, un effet positif pour la conduite (absence de blocage, mouvements plus fluides...) mais peut, selon le traitement, avoir également un impact négatif avec une éventuelle somnolence au volant.

Certaines personnes parviennent néanmoins à compenser leurs déficits, par exemple en choisissant leur itinéraire ou le moment de conduire (en fonction de l'effet des médicaments), en adoptant un style de conduite plus défensif (notamment avec des distances de sécurité plus grandes ou une anticipation plus importante des priorités), ou encore en changeant leur véhicule pour une boîte automatique lorsque c'est encore possible.

Dès lors, l'importance n'est pas de déterminer si la personne malade devra ou non arrêter de conduire, mais QUAND ne pourra-t-elle plus conduire de manière sécuritaire. Quand deviendra-t-il essentiel de passer un test d'aptitude à la conduite ? Selon l'évolution de la maladie, cela peut aller de quelques mois à plusieurs années. La question reste compliquée aujourd'hui encore, mais il est essentiel de se la poser.

Pourquoi arrêter de conduire : un choix posé ou imposé ?

Dans certaines situations, la gravité croissante des troubles moteurs et cognitifs entraîne pour le conducteur un sentiment d'insécurité. Celui-ci va alors, de son propre chef, décider d'arrêter la conduite. La famille joue également un rôle majeur dans la détermination du moment où il convient d'arrêter de conduire. En effet, une étude a montré que de nombreuses personnes malades cessent de conduire en raison des encouragements de la famille liés au déclin des capacités cognitives. Il n'est pas toujours évident pour les familles de jouer ce rôle : le DAC – voir ci-dessous – peut, de manière objective, mettre en avant les difficultés et les partager au patient parkinsonien.

A cause de l'anosognosie (absence de conscience de ses propres difficultés), la personne ne se rend pas toujours compte de ses propres difficultés. Or, comme des lois régissent le code de la route et les aptitudes médicales à satisfaire pour conduire, il faut continuellement le maîtriser, être en mesure de l'appliquer et répondre aux critères médicaux.

Lorsque son état de santé se modifie, tout citoyen est tenu de s'informer auprès de son médecin concernant sa capacité à conduire. Ce dernier décide si ces modifications peuvent ou non impacter la conduite. En l'absence de troubles fonctionnels et cognitifs, le médecin lui-même peut attester de l'aptitude à la conduite, via une attestation « Modèle VII ». En cas de déficits fonctionnels et/ou cognitifs

ou encore en cas de doute, le médecin envoie alors son patient vers un centre agréé pour une évaluation : le Département d'Aptitude à la Conduite – le DAC - pour les citoyens wallons. Si des restrictions de conduite sont posées ou si une inaptitude est déclarée, le conducteur doit remettre son permis de conduire à la commune soit pour le faire modifier, soit pour retrait [2].

Cette démarche d'évaluation de la conduite via son médecin ou via le DAC a pour objectif de maintenir une conduite sécuritaire aussi longtemps que possible.

Quels sont les risques de ne pas suivre les recommandations médicales en ce qui concerne la conduite ?

- Une mise en danger de soi-même et d'autrui.
- Un risque pénal : amende, déchéance du droit de conduire...
- Un risque par rapport à l'assureur : au moment de la souscription du contrat, le conducteur s'est engagé à porter à son attention toute survenance d'une problématique médicale susceptible d'influencer la conduite. Si la maladie n'a pas été déclarée et en cas d'accident avec dégâts matériels, l'assureur pourrait réduire/refuser son intervention pour couvrir les dommages. En cas d'accident avec blessés, il pourrait même déclarer le contrat nul et réclamer à la personne malade les indemnités déjà versées aux victimes.

Le DAC

Le DAC – Département d'Aptitude à la Conduite – fait partie de l'Agence wallonne pour la Sécurité routière (AWSR). Basés à Jambes, nos experts se déplacent également sur 20 sites dans toute la Wallonie.

L'équipe pluridisciplinaire vous accueille, vous renseigne et réalise tous les tests en vue d'évaluer vos capacités motrices, cognitives et sensorielles requises pour une conduite en toute sécurité. Quatre étapes jalonnent ce parcours :

1. Vous adressez une demande au DAC. Pour cela, vous faites remplir un questionnaire médical par votre médecin spécialiste ou généraliste (si ce dernier dispose des rapports adéquats

du neurologue) et vous l'adressez au DAC. Vos informations y sont analysées.

2. Vous rencontrez les experts du DAC. Sur base de votre situation médicale, vous réalisez possiblement : un bilan médical, un test de vue et/ou un bilan neuropsychologique. Dans tous les cas, un bilan fonctionnel et un test pratique sur route sont effectués. Il ne s'agit pas ici de repasser votre permis de conduire, mais plutôt d'objectiver si vos difficultés ont un impact sur votre conduite. En cas de trouble locomoteur uniquement, de nombreuses solutions techniques peuvent être envisagées afin d'adapter votre poste de conduite.
3. Vous recevez la décision finale. Celle-ci est prise par le médecin du DAC et est notifiée sur une attestation officielle « Modèle XII ». Le DAC cherche avant tout des solutions et des compromis, tout en partant du principe que la sécurité routière est une priorité.
4. Vous communiquez la décision du DAC aux autorités. Dès réception de votre attestation avec la décision d'aptitude à la conduite, la loi vous impose de remettre ce document aux autorités communales et de faire adapter votre permis de conduire si c'est nécessaire. Une copie de cette attestation est également à faire parvenir à votre assurance.

L'évaluation de l'aptitude à la conduite est gratuite, subventionnée par la Région wallonne.

Vous trouverez de nombreuses informations ainsi que le questionnaire médical sur notre site internet : www.awsr.be/dac

Conclusion

La maladie de Parkinson affecte la conduite automobile dès les stades précoces, en raison notamment du ralentissement moteur et du fonctionnement cognitif. Évoquer très tôt l'aspect de la conduite permet à la personne malade d'appréhender la situation et d'envisager les solutions alternatives, puisque la question n'est pas de savoir s'il faut arrêter de conduire, mais quand faudra-t-il arrêter ?

Rappelons toutefois que le diagnostic seul ne suffit pas pour arrêter de conduire : en effet, la conduite automobile peut être préservée chez certaines personnes lorsque la maladie est à un stade relativement débutant et que l'évolution est lente.

Certaines études ont d'ailleurs montré qu'il faut encourager les personnes parkinsoniennes à conduire aussi longtemps que possible, tant que la conduite reste sécuritaire. Les avantages perçus vont au-delà d'un simple bénéfice lié à la mobilité ; c'est également un sentiment de bien-être mental, de fierté de soi et d'inclusion sociale.

QUELQUES POINTS A L'ATTENTION DES NEUROLOGUES

- Si vous constatez que votre patient ne répond plus aux normes légales fixées par l'annexe 6, la loi vous oblige d'informer l'intéressé qu'il doit restituer son permis de conduire à la commune. Pour cela, vous lui remettez une attestation « Modèle VII », pour signifier son inaptitude à conduire. Vous devez également notifier cette information dans son dossier médical. Là s'arrête votre responsabilité en la matière.
- En l'absence de troubles fonctionnels ou si vous n'avez pas de doute sur la situation médicale globale de votre patient, vous pouvez également remplir et signer l'attestation « Modèle VII », pour signifier cette fois son aptitude – avec ou sans code restrictif.
- En cas de doute ou de troubles fonctionnels avérés, vous adressez votre patient vers un centre agréé, conformément à l'article 45 de l'arrêté royal du 23 mars 1998 relatif au permis de conduire. Pour la Wallonie, il s'agit du DAC. Lorsque la décision sera prise, il recevra une attestation « Modèle XII » d'aptitude – avec ou sans code restrictif, avec ou sans modification du poste de conduite – ou d'inaptitude, signée par le médecin du DAC.
- Vous trouverez les informations et documents utiles sur notre site internet : www.awsr.be/dac

ADRESSE ET CONTACT

Chaussée de Liège, 654C - 5100 Jambes
081 14 04 00 - dac@awsr.be

[1] Annexe 6 de l'arrêté royal du 23 mars 1998 relatif au permis de conduire, M.B., 30 avril 1998.

[2] Conformément à l'art.24 de la loi du 16 mars 1968 relative à la police de la circulation routière, M.B., 27 mars 1968.

BOUTIQUE

Dans certaines études scientifiques, l'effet bénéfique du café (sans excès) à titre préventif et sur l'évolutivité de la maladie de Parkinson est de plus en plus évoqué.

A l'APk, nous avons voulu mettre en exergue cet avantage nutritif en nous associant à une firme de Café déjà largement connue, afin de vous proposer les sachets de Café APk.



Vous pouvez les commander via
info@parkinsonasbl.be ou au

081 56 88 56

Conditionnement : CAFE APk Delahaut 250g
café moulu/café en grains.

Prix de vente : 7 euros (avec 5 euros de frais
de port).

A partir d'une commande de 5 sachets, les frais
de port vous seront offerts.

COURS DE QI GONG À L'ANTENNE APK DE DINANT

Didier Rahir



Le QI GONG (Energie en Mouvement), c'est quoi ?

Bonjour à toutes et tous, vous expliquer en quoi consiste le QI GONG n'est pas chose aisée. Je vais donc essayer de vous apporter un éclaircissement général sur le sujet.

Le **QI GONG** fait partie des techniques de santé et de bien être par des exercices de « gymnastique » qui se pratiquent tant debout voir couché et fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Les écrits les plus lointain, remontent à environ 800 avant JC, mais on peut raisonnablement penser que le Qi Gong daterait du 15^e siècle avant JC, son « cousin germain » est le YOGA fortement connu dans nos régions, alors que le QI GONG est souvent assimilé par erreur au TAI CHI (CHUAN) qui est un art martial.

Il y a **deux courants** principaux dans le Qi Gong : le **Taoïste** et le **Bouddhiste**.

On peut le pratiquer à l'intérieur ou, c'est même préférable, à l'extérieur.

La pratique de ces mouvements lents, fluides et doux au rythme de la respiration apportera un certain nombre d'effets tant physiques (renforce-

ment, relaxation, décontraction, affinements, etc.) que physiologiques (oxygénation des tissus, réorganisation de la circulation des liquides corporels, actions sur les problèmes liés à l'hypotension et à l'hypertension, la thyroïde, sur l'oppression respiratoire, etc.) et aussi psychologiques (Diminutions des symptômes du stress, Burn Out, maladies invalidantes, maladies dégénératives, prévention de l'AVC, etc.).

Certains **QI GONG SPÉCIFIQUES**, sont même prescrits sur ordonnance en Chine, mais uniquement par des médecins diplômés en médecine traditionnelle chinoise, tant les restrictions sur ceux-ci sont contraignantes afin d'obtenir une bonne guérison.

Les exercices interviennent suivant leur destination donc sur les organes, les viscères, les liquides physiologiques, les muscles et les tendons, le système cérébrale, le mental, les méridiens, les fascias et les chakras.

Il est donc nécessaire d'avoir un enseignant ayant un certain nombre de connaissances en **médecine chinoise** pour le pratiquer, attention donc aux « tout fait sur internet ».

Il existe donc, un certain nombre de « **TAOLUS** » (Ensemble de QI GONG mis groupe d'exercices), dit génériques, servant à faire circuler l'énergie « Qi vital » et ainsi de maintenir, voire rétablir santé et bien-être et de diminuer les éléments perturbateurs de monde actuel, pour les personnes ayant la maladie de Parkinson et Alzheimer, ainsi, peut-on faire des exercices sur le maintien de la souplesse et sur l'apaisement du mental afin de ralentir l'évolution de la maladie.

C'est ce que nous faisons lors des cours au Centre Culturel de DINANT, salle Wiertz, les 1^{er} et 3^e lundi de chaque mois de 14h00 à 14h30, prix 5 euros.

Il y a encore beaucoup à dire sur le sujet, je vous laisse donc deux petits exercices pour vous initier à la pratique :

Éveiller le « QI »

Jambes écartées pieds parallèles largeur des épaules, fermez les yeux et montez les bras devant vous à hauteur des épaules (restées détendues, tendre légèrement les jambes et déportez le poids du corps vers les orteils !), inspirez par le nez ; Tout en expirant lentement par la bouche, laissez descendre les coudes, puis les poignets, puis les bras et les mains comme si vous les déposiez sur une table devant vous (bras totalement décontractés), laissez revenir les poids du corps vers les talons et la plante des pieds tout en pliant légèrement les genoux, refaites ce mouvement une dizaine de fois.

LES BIENFAITS

- Calme la nervosité et le stress.
- Équilibre la pression artérielle.
- Renforce la confiance en soi et le sang-froid.
- Dissout la colère et la frustration.
- Renforce les articulations des genoux.
- Action principale sur les méridiens du Rein et du Foie, par cet aspect de calme, il diminue les tremblements.



Apaiser le « QI »

Jambes écartées pieds parallèles largeur des épaules, fermez les yeux et montez les bras en cercle devant vous à hauteur des épaules les coudes à l'horizontal vers l'extérieur et les mains ouvertes doigts vers doigts, paumes vers le sol (épaules détendues), tendre légèrement les jambes

et déporter le poids du corps vers les orteils, inspirez pas le nez ; Tout en expirant lentement par la bouche, laissez descendre les bras et les mains comme si vous poussiez quelque chose vers le sol (en fait, imaginez que vous poussez tous vos tracas, vos ennuis, vos douleurs, vers la terre pour s'y enfoncer) tout avoir les bras totalement décontractés, laissez revenir le poids du corps vers les talons et la plante des pieds tout en pliant légèrement les genoux, refaites ce mouvement une dizaine de fois.

LES BIENFAITS

- Équilibre les flux et le rythme respiratoire, équilibre la pression sanguine en général et renforce le « QI » vital. Il renforce la souplesse du corps dans tous les sens (haut/Bas, Avant/Arrière, Gauche et Droite, Intérieur/Extérieur).
- Harmonise le YIN/YANG dans le Tandiem inférieur (utérus/prostate).

Plus d'informations lors des cours ou via l'antenne de DINANT

Sifu RAHIR Didier

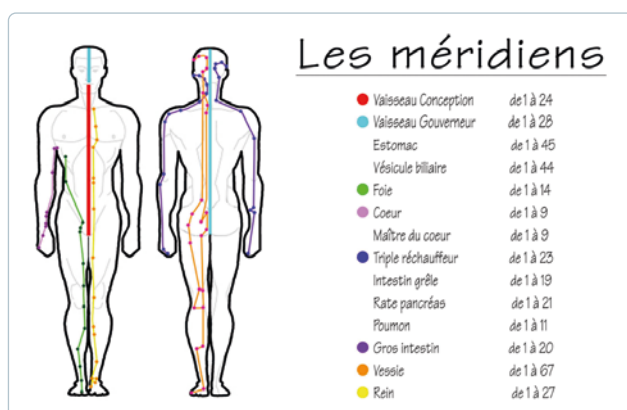
LEXIQUE

Qi Gong : « Énergie en Mouvement ».

Qi : Souffle vitale.

TAOLUS : Ensemble de QI GONG groupés en exercices cumulés.

Méridiens : les méridiens sont des circuits, des canaux du corps humain, interconnectés, par lesquels circule le qi (氣 en chinois), l'énergie vitale du corps



Agenda des prochaines rencontres de Qi Gong au Centre Culturel de Dinant à 14h00 :

Lundi 08/04, lundi 22/04, lundi 13/05, lundi 27/05,
lundi 03/06, lundi 17/06

BOUTIQUE

L'utilisation des moyens de communication actualisés est importante pour faire face à l'isolement.

Après une large concertation comparative, il est maintenant possible d'acquérir une tablette adaptée selon des conditions avantageuses via l'APk.



Si vous êtes intéressé.e.s,
nous vous proposons de nous contacter
au 081 56 88 56 ou via

info@parkinsonasbl.be

Selon les réponses recueillies, nous pourrions ainsi vous revenir dans une dynamique d'achats de groupe.

BOUTIQUE

La luminothérapie vous aide à améliorer votre qualité de vie et votre sommeil.

Stimulez votre énergie, améliorez votre humeur en seulement 30 minutes par jour.

Après une large concertation comparative, il est maintenant possible d'acquérir la Luminette selon des conditions avantageuses via l'APk.



Si vous êtes intéressé.e.s,
nous vous proposons de nous contacter
au 081 56 88 56 ou via

info@parkinsonasbl.be

Selon les réponses recueillies, nous pourrions ainsi vous revenir dans une dynamique d'achats de groupe.

REJOIGNEZ-NOUS À L'ÉCOLE DE VIE PARKINSON



En continuité des initiatives d'**Éducation Thérapeutique** aux Patient.e.s et Aidant.e.s Proches déjà entamées depuis de nombreuses années au sein de l'APk Association Parkinson, la nouvelle « **Ecole de Vie Parkinson** » s'est créée.

En rassemblant les expériences, les attentes et les besoins échangés sur le terrain des antennes APK lors des « **Parkinson Cafés** », nous allons enrichir nos connaissances de la vraie réalité face à la Maladie de Parkinson.

Car, effectivement, même si cette maladie chronique d'installation sournoise montre des caractéristiques personnelles dans ses expressions et son évolution, elles nous confrontent souvent aux mêmes **défis communs** : celui du couperet du diagnostic, des fausses idées reçues, de la meilleure manière de s'informer et d'informer, des conséquences sur notre chemin de vie et de celui de notre entourage, des répercussions sur un plan professionnel, économique, l'insertion sociétale, sportive, culturelle, de l'approche des traitements médicamenteux et neurochirurgicaux et des interventions non médicamenteuses qui prennent de plus en plus de place justifiée dans notre parcours...



Il s'agira **d'apprendre ensemble** à prévoir et à détecter les difficultés et les éventuelles complications afin de préserver et d'améliorer au mieux la qualité de vie.

Une première réunion de travail a déjà réuni une vingtaine de membres activement participatifs de nos antennes le 26 février dernier pour réfléchir aux modalités organisationnelles de cette nouvelle école.

La **Journée Mondiale Parkinson** sera cette année l'occasion d'inscrire dans notre Avenir la nouvelle « **Ecole de Vie Parkinson** ».

Au plaisir de vous y retrouver.

Pour les membres du conseil d'administration, de l'équipe des employé.e.s et du comité scientifique,

Gianni FRANCO
Président

ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DEVENEZ PATIENT.E.S EXPERT.E.S

PREMIÈRE RENCONTRE
LUNDI 26 FÉVRIER À 14H
RUE DES LINOTTES 6
À NANINNE

MALADIE DE PARKINSON

- Rencontres – débats coordonnés par Dominique CHARLOT
Dr Gianni FRANCO
- En collaboration avec d'autres professionnels de la santé
- Mise en place de cours de formation pour patient.e.s et aidant.e.s proches
- Définir les besoins et attentes sur le terrain

INFO ET INSCRIPTIONS

081 56 88 56
info@parkinsonasbl.be
Rue des Linottes 6
5100 Naninne
www.parkinsonasbl.be



À l'occasion de la
JOURNÉE MONDIALE PARKINSON

2024

L'Association Parkinson francophone et germanophone belge, APk, vous invite le

SAMEDI 13 AVRIL

à 13h15

Lieu : **Hôtel Van Der Valk de NIVELLES**

Chaussée de Mons, 22
1400 Nivelles

Conférences débat

Ateliers du "Mieux Être"

Stand info

**Rejoignez nous à
l' « ECOLE DE VIE
PARKINSON »**

Patient.e.s Expert.e.s et Partenaires

**Education Thérapeutique
Multidisciplinaire**

Ateliers du « Mieux Être »

Professeure Isabelle AUJOULAT

Faculté de Santé Publique,
UCLouvain

Docteur Gianni FRANCO

Neurologue, Président APk



ENTRÉE GRATUITE - Inscription au **081 56 88 56** ou à **info@parkinsonasbl.be**



UN HOMMAGE D'UN PARKINSONNIEN A SON EPOUSE « LES NOCES D'OR »

Témoignage recueilli par Madame Caroline BURNOTTE,

Référente Parkinson Brabant-Wallon - Namur - Charleroi, APk

Cette année nous fêtons notre anniversaire de mariage, nos noces d'or, 50 ans de vie commune.

50 ans de vie commune.
Elle et moi.

Elle et moi et les enfants.

Elle et moi, les enfants et les petites-filles.

Elle et moi, les enfants, petits-enfants et les amis.

Elle et moi, les enfants, petits-enfants, les amis et les connaissances et puis, un jour,

Elle et moi et James.

Elle et moi et James Parkinson. Il ne faisait pas partie de nos projets, celui-là ! Bien malgré nous, il deviendra un invité obligé.

De toute évidence, durant ces vingt dernières années, ce fut une cohabitation forcée, imposée et encombrante.

Compte-t-il vraiment nous coller à la peau, jusqu'à la fin de nos jours ?

Mon épouse est bien plus qu'une aidante proche. Certes, elle est une épouse prévenante, attentionnée, compréhensive mais stricte et exigeante quand il se doit.

Mais elle est aussi, par ordre alphabétique (pour m'éviter de devoir classer ces autres facettes de sa personnalité en fonction de leur importance) :

- Aide aux personnes, Aide-familiale et Assistante sociale : les trois statuts en un et toujours à l'écoute !
- Depuis l'annonce du diagnostic, elle est à mes côtés, impuissante mais présente avec cette

frustration de ne savoir, ni de pouvoir interagir avec l'inexorable évolution de la maladie.

Mais vous n'imaginez pas ce que cette oreille a dû entendre : jusqu'à l'incompréhensible total. Merci la Dopathérapie, merci surtout aux agonistes !

- Blanchisseuse.
- Conseillère en habillage.
- Conseillère cinéma et théâtre.
- Confidente et confesseuse.
- Correctrice. C'est elle qui relie tous mes textes (sauf un, celui-ci !), qu'il s'agisse de mails (importants), de notes de cours, d'exposés ou de conférences.
- Couturière.
- Critique littéraire, elle m'a créé le plaisir de la lecture. Elle me transmet ses lectures, en négligeant ce qu'elle sait qui ne me plaira pas !
- Critique photographique. Elle connaît bien mon intérêt pour la photo et réclame ce rôle pour juger mes travaux.



- Cruciverbiste. N'a pas encore réussi à me transmettre ce virus.
- Cuisinière et gestionnaire de cuisine, alors que je m'étais passionné pour la cuisine. Dix ans au CEFOR, cela vous forge un bon Chef !

Témoignage



- Diététicienne.
- Élève infirmière attentive, puis infirmière compétente. Le grand avantage, c'est sa disponibilité. Elle est toujours là, à l'heure souhaitée et, toujours avec le mot qui rassure.
- Quel chemin parcouru depuis ses débuts bien craintifs ! Merci Madame l'infirmière.
- Femme de chambre. Je peux vous assurer qu'avec mes problèmes de sialorrhée (uniquement nocturne, ... pour l'instant !), ce poste lui requiert bien de l'attention et du temps.
- Fleuriste.
- Grande Marcheuse, elle m'entraîne avec elle, lors des séjours de rando organisés par son club de marche.
- Gymnaste depuis plus de 30 ans.
- Hôtesse d'accueil.
- Jardinière.
- Kiné, c'est elle qui me stimule pour marcher « *Il fait bien beau, aujourd'hui, il n'y a pas de vent ou si peu et le soleil réveille la nature.*

On irait bien jusqu'au parc, nous asseoir sur un banc et profiter de ce beau soleil et de la clémence de la température. Tu viens ? Prends-tu ton appareil (photo) ?

Bien qu'elle sache qu'elle sera amenée à devoir pousser le rollator transformable en fauteuil roulant pour PMR lorsqu'il me devient trop pénible de mettre un pied devant l'autre.

- Lavandière et responsable de l'entretien du linge.
- Libraire (se reporter plus haut, à Critique littéraire).
- Maîtresse de maison.
- Modératrice de mes pulsions : tout un programme !
- Nettoyeuse de vitres.

- Plongeuse.
- Prof de math, encore requise pour les petits-enfants (les nôtres et ceux des autres !).
- Ravaudeuse.
- Repasseuse.
- Taxiwomen (Uber, dit-elle, en souriant).
- Technicienne de surface.
- Tricoteuse, en son temps.
- Sexologue. Sujet difficile à aborder : Lit partagé, puis matelas séparés, puis lits séparés, puis chambres séparées. L'acceptation de cette évolution n'est aisée pour aucun des partenaires. Malgré le retour au lit partagé, la vie sexuelle s'adapte à la vie du couple, elle s'étiole. Les moments, les désirs sont différents désormais.
- Visiteuse hospitalière. Que de multiples occasions ! Avec et sans Covid, avec et sans masque...
- Voyagiste et Tour-opératrice, des souvenirs, maintenant !
- Yogiste émérite, il lui arrive aussi de pratiquer la méditation.



Et vous croyez que c'en est fini ! Détrompez-vous, certes mais mon épouse est aussi :

- Mère de nos trois enfants.
- Grand'mère de nos deux (trop) grandes petites-filles. Elles l'appellent Mamy, maintenant, toute la famille l'appelle ainsi, sauf moi...
- Une des quatre Filles de mon beau-père, 99 ans à acquérir en septembre prochain. Elle l'accompagne du mieux qu'elle peut. Outre les achats urgentissimes de dernière minute, elle lui tient le bras lorsque le temps permet la balade.

Jamais, je ne te remercierai d'être ce que tu es, ma Poulette.

« DERRIERE CHAQUE GRAND HOMME SE CACHE UNE GRANDE FEMME »

Témoignage recueilli par Valentine SANDERS,

Référente Parkinson Hainaut - Mons, APk.



Première rencontre avec José ET Nadine lors du repas de fin d'année de l'Antenne de Chimay en décembre 2022. Discrets, ils préfèrent, dans un premier temps, rester en retrait.

C'est au fur et à mesure des rencontres avec le groupe de l'antenne de Chimay que je découvre en José, un homme plein d'humour, courageux, bienveillant et en Nadine une femme aux nombreuses facettes.

Parler de José, c'est inévitablement parler de Nadine. Nadine est très fière de préciser qu'elle est avant tout maman de deux enfants, 4 x grand-mère et 6 x arrière-grand-mère. Elle prend soin de tout le monde et j'ai le grand privilège de bénéficier aussi de toute son attention. Elle s'intéresse toujours à ma famille en prenant des nouvelles et elle m'offre aussi des petits cadeaux « faits main ». Être soucieuse des autres, rendre service, offrir de petites attentions, c'est le moteur de sa vie.

J'ai eu « l'autorisation » de Nadine d'être le binôme de son mari lors des ateliers d'art floral organisés. José et moi n'étions pas assez concentrés, préférant papoter, rigoler et Nadine a dû améliorer nos « créations ».

José souffre de gros problèmes de santé et il les accumule : Parkinson s'est « invité » après un cancer et un AVC. De nombreuses chutes et des opérations ont affecté sa capacité à se déplacer mais avec un peu d'aide, il est toujours partant pour aller partout. Sa fille, Rachel, a accepté de me raconter son histoire. Lors de notre entretien, elle était émue de parler de José et j'ai ressenti tellement d'amour et d'admiration pour son papa. Voici son témoignage.

« Le 22 juillet 1948 naissait un petit bonhomme prénommé : José. Haut comme « trois pommes », il montra un grand intérêt pour le ballon rond : le football. Il fut sélectionné pour jouer au Sporting de Charleroi mais la vie était tellement différente de celle d'aujourd'hui. Il jouait en chaussettes car ses parents ne pouvaient lui offrir des chaussures de foot. Il fut obligé de renoncer à sa passion mais il s'est tourné vers une autre : la philatélie. Il n'avait que... 5 ans ! Cette passion qui perdure toujours aujourd'hui.

A 14 ans, l'école ne l'intéressait plus même s'il est devenu un champion en orthographe et en maths. Je vous assure, Il compte plus vite qu'une calculatrice ! Il prit donc le chemin du travail.

A 18 ans, il achetait sa maison. Qui peut se vanter d'être propriétaire à cet âge-là ?

A 23 ans, il épousait ma maman, Nadine.
A 25 ans, il devenait papa pour la première fois d'une petite fille c'est-à-dire moi « Rachel » et deux ans plus tard, mon petit frère Romuald pointait le bout de son nez.

Tu nous as construit une belle vie, Papa.

Tu nous as appris le respect, la valeur des choses, le travail et le courage.

Tu rentrais en hiver complètement gelé pour pouvoir nous offrir tout ce dont nous rêvions.

Témoignage

Parfois, tu avais tellement froid que tu posais les pieds sur le pare-feu du feu ouvert et tes chaussettes brûlaient et tu ne le sentais même pas. Nous on criait : « Attention papa, tes chaussettes brûlent ».

Tu aimais aussi beaucoup nous faire rire et amuser la galerie. Meneur de bande, avec tes beaux-frères, au réveillon de Noël, tu imitais Charlie Chaplin, tu dansais sur la chanson « Suzanna » avec une ceinture autour du front.

Tu as toujours beaucoup travaillé. Tu étais une force de la nature.

Ensuite, la vie a continué son petit bout de chemin. Mon frère et moi avons poursuivi nos études

puis nous nous sommes mariés et avons eu chacun deux enfants. Quelle fierté pour toi d'avoir une première petite-fille, tu as de nouveau fait le clown.

Au fil du temps, la santé t'a joué quelques vilains tours : un cancer, un AVC et aujourd'hui cette maladie : Parkinson. Mais tu n'abandonnes pas. Évidemment, parfois le moral est un peu en baisse mais tu remontes toujours la pente !

A 75 ans, tu es papa deux fois, quatre fois papy et six fois grand-papy et toujours ce même sourire quand tu nous vois. Tu es une force de la nature mais tu as aussi une force inébranlable dans le cœur. Ne change rien, je t'aime papa !

LES CONSEILS DE FRANÇOISE BONNIER

Coordinatrice de l'antenne de Chimay

Six trucs pour garder son ciboulot à niveau

1. Boire de l'eau. Notre cerveau est composé à 80% d'eau. Boire au moins 1,5 litre par jour lui apporte l'oxygène dont il a besoin pour fonctionner correctement. Une étude anglaise a montré que boire un simple verre d'eau peut accélérer notre activité cérébrale de 14%. La déshydratation, par contre, endommage la mémoire à court et à long terme et ralentit notre capacité à calculer.
2. Dormir longtemps. Un cerveau travaille sans arrêt en journée. Mais la nuit, il mémorise à long terme ce qu'il a appris la journée. Si on ne lui donne pas assez de sommeil, les risques de perte de concentration augmenteront. De plus, le conseil de « dormir sur » un problème porte souvent ses fruits.
3. Manger mieux. Les risques de déclin mental sont accélérés par l'abus de calories, les graisses saturées, le cholestérol. L'acide folique, les vitamines B6 et B12 réduiraient les risques de démence. Et, en général, les oméga 3, les antioxydants (vitamines C et E) ainsi que la vitamine D amènent un vrai bénéfice pour nos méninges.
4. S'exercer. A 30 ans, notre cerveau commencerait déjà à décliner. Heureusement, il est possible



de le rajeunir grâce à une quantité d'exercices qui requièrent une bonne dose de concentration. Mots croisés, sudokus, leçon de piano, problèmes mathématiques... tout est bon.

5. Faire du sport. Notre cerveau a besoin d'afflux sanguin. Or, quoi de mieux qu'un peu d'exercice pour maintenir notre capacité cardiaque et donc aider nos neurones à bien s'approvisionner en oxygène. Le sport permet également à notre cerveau d'être plus efficace et de s'adapter au changement. Sans compter son effet apaisant sur le fonctionnement de nos neurones.
6. Fuir les neurotoxines. Un cerveau jeune est plus sensible à toutes les toxines qui pourrissent en permanence notre environnement. Évitez d'exposer vos enfants (et vous-même) au mercure, aux pesticides, au plomb. L'alcool, la nicotine ou encore la cocaïne ne sont jamais très utiles lorsqu'il s'agit de conserver un cerveau en forme, mais ça, c'est presque une évidence.

IL N'Y A PAS DE HASARD, IL N'Y A QUE DES RENCONTRES... (C.M.)

Témoignage recueilli par Catherine TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APk.

C.M. est, à mes yeux, une source d'inspiration. J'ai le privilège de la compter parmi les membres d'une des antennes liégeoises. Sympathique, attentionnée, douce et à l'écoute, C.M. m'a contactée quelques semaines après l'annonce de son diagnostic. Peu de temps après, elle était avec nous, avide de conseils et d'activités freinant l'évolution de la maladie. Soucieuse de son prochain, C.M. m'a proposé son aide dans les projets des antennes. Quand les beaux jours seront de retour, elle m'aidera à initier les membres volontaires à la marche nordique.

Merci C. pour votre gentillesse, votre serviabilité et votre sourire.

Pour illustrer son témoignage, C. m'a donné la permission d'utiliser certaines de ses œuvres d'art, ô combien nombreuses et à son image : inspirantes. Un régal pour les yeux, l'âme et le cœur.



C.M. La Colombe de la Guerre (2003)

J'ai été diagnostiquée Parkinson en mars 2023, à l'âge de 78 ans. Depuis plusieurs mois, je ressentais une baisse d'énergie quotidienne et des difficultés à me sentir bien réveillée le matin, ce que j'attribuais à la vieillesse... Les visites médicales ne révélaient rien de particulier à travers l'une ou l'autre prise de sang et mon médecin traitant m'a même félicitée d'avoir d'aussi bons paramètres sanguins pour mon âge !!!

Un matin, alors que je préparais mon petit déjeuner, ma main gauche s'est brusquement mise à trembler très fort sans raison. J'ai arrêté ces tremblements sans difficulté avec ma main droite mais ma mère a aussi souffert de Parkinson dans sa vieillesse... Mon médecin traitant m'a conseillé de consulter un(e) neurologue qui a confirmé mon intuition même si je n'avais plus aucun tremblement et m'a prescrit une scintigraphie et une IRM qui se sont révélés positifs.

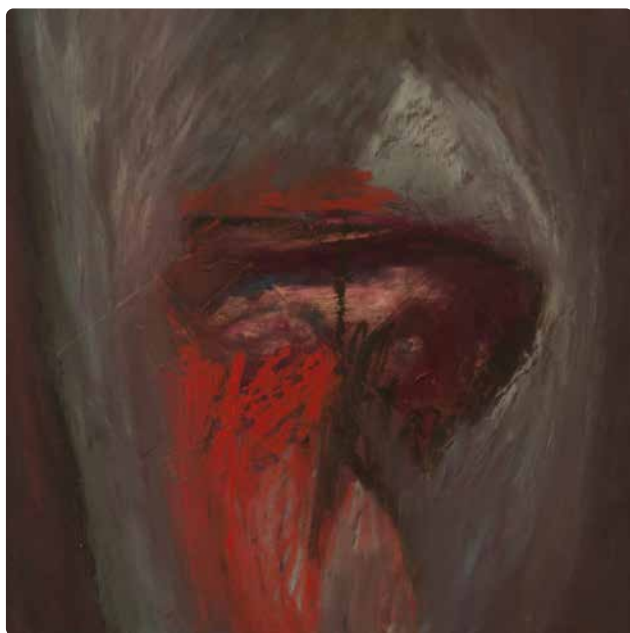
Les contacts avec la neurologue se limitent à une prescription de médicaments appropriés, au conseil de beaucoup « bouger » et à une forme d'encouragement me disant qu'on a fait beaucoup de progrès dans le ralentissement de la maladie... Entretien bouclé en un quart d'heure à chaque visite qui permet de vérifier l'adéquation du traitement à mon état général. J'estime n'avoir absolument pas été soutenue moralement pour m'aider à accepter cette épreuve et envisager mon nouvel avenir. On en vient à douter des compétences du soignant mais peut-on demander à un spécialiste d'établir un rapport humain avec son malade ???

Pour l'instant, je vais bien. Je suis toujours dans ce qu'on appelle, paraît-il, la lune de miel de la maladie, sauf peut-être avec une plus grande fatigabilité, des besoins de sommeil pendant la journée mais surtout une baisse de l'intensité de la voix qui m'oblige à forcer pour me faire entendre.

Témoignage

N'ayant reçu aucun conseil précis, j'ai consulté Internet. Je dois préciser que je vis seule avec l'avantage d'être libre d'occuper mon temps comme je l'entends mais sans encouragement direct dans mes activités. J'ai maintenant une séance de kinésithérapie hebdomadaire avec des exercices à effectuer à mon domicile et une séance de logopédie, hebdomadaire également, avec aussi des exercices à domicile.

Je me suis inscrite dans une association de marche nordique qui rassemble des personnes âgées ou ayant des problèmes de santé : une sortie par semaine, plus celles que je fais seule quand le temps le permet. Je me déplace le plus possible à pied car j'habite au centre-ville. Avec l'achat d'une montre connectée, je vérifie que je marche au moins deux kilomètres par jour que je complète si nécessaire avec 10km sur mon vélo d'appartement.



C.M. A Coeur Perdu (2008)

Grâce à Internet, j'ai pu entrer en contact avec une Antenne Parkinson. Réunions mensuelles au cours desquelles l'animatrice, très chaleureuse, nous fait rencontrer des professionnels de la santé dans une ambiance détendue. C'est ainsi que j'ai pu rencontrer ma logopède. Nous avons aussi reçu une dame qui nous aide à mettre une chorale sur pied et sans doute que mon expérience personnelle de marche nordique provoquera de nouveaux recrutements.

Cette antenne Parkinson est très importante pour créer des liens amicaux avec des personnes beaucoup plus atteintes que moi mais qui restent positives. Je ne peux que recommander chaleureusement d'y adhérer.



C.M. Faux pas, Faut pas (2013)

Si je devais donner un conseil, c'est d'essayer de vivre en essayant de s'adapter aux nouveaux besoins de son corps, de chercher tous les moyens techniques qui nous permettent aujourd'hui de retarder la progression de la maladie, de faire partie d'organisations qui aident à créer des liens sociaux gratifiant, de ne pas regretter le passé mais de profiter pleinement de chaque instant agréable qui vient à nous.

C.M.



Echos de Caroline Burnotte

NAMUR

Les membres ont pu profiter d'un joyeux goûter de Noël (peut-être le début d'une tradition ?), où nous avons dégusté des cougnous, un jus de pommes chaud aux épices de Noël ainsi qu'un délicieux chocolat chaud maison.



En janvier, nombre des membres d'Ottignies se sont retrouvés en antenne pour une conférence sur la mutuelle, tout ce qu'il faut savoir pour avoir une couverture optimale.



OTTIGNIES

Nous nous sommes réunis au restaurant pour un super repas de fin d'année, une belle équipe et un repas au top !



CHARLEROI

Les membres se sont retrouvés au restaurant du côté de Montignies le Tilleul.



Echos de nos antennes



Nous avons également passé une super soirée à Charleroi centre autour de jeux de sociétés.



Nous avons également passé une super soirée à Charleroi centre autour de jeux de sociétés.

DINANT & NANINNE

Ce dernier trimestre, nous avons pu nous essayer à différents ateliers. Du côté de Dinant c'est un atelier de Qi Gong qui a débuté, à raison d'une semaine sur deux.

Du côté de Naninne, nous avons testé le Tai Chi XPEO.

VEDRIN (NAMUR)

Depuis le mois de février, un cours de Tennis de Table GRATUIT a ouvert ses portes aux parkinsoniens au TTVedrinNamur.

Eli Laforge vous propose un cours chaque jeudi à 14h00 excepté durant les vacances scolaires. Il vous accompagne et vous guide pour perfectionner votre revers. Joueur passionné de Tennis de Table, il n'hésite pas à vous conseiller et trouver des adaptations si nécessaire.

N'hésitez pas à le contacter au **0475 54 12 19**





Ping Parkinson

Pour les parkinsoniens, le sport est remède



Chaque jeudi à Vedrin dès 14h
Sauf pendant congés scolaires

adresse: Fond de Bouge 5020 Namur
Tennis de table Vedrinamur.

cours entièrement adapté.

GRATUIT

Les bienfaits du tennis de table sur les patients parkinsoniens.

Infos : Eli Laforge 0475/54 12 19 mail: el.laforge@skynet.be

NANINNE

ATELIER TAÏ CHI XPEO
ANIMÉE PAR ANDRÉE ORBAN

La méthode XPEO (potentiel énergétique originel) consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Cette pratique permet de découvrir comment bouger en énergie et non en force.

Comment s'amorce le mouvement ? Comment se redresse-t-on ? Quelle est la part des muscles, de l'intention, de l'attention ? Quelles sont nos ressources énergétiques ?

Nous pouvons trouver une filière énergétique pour bouger, et quitter progressivement nos habitudes de mouvements en force. Nous pouvons améliorer l'aisance de nos mouvements quotidiens, de la marche, la course et autres sports. Nos mouvements peuvent nous donner de l'énergie.



Echos de Valentine Sanders

CHIMAY

Le 25 janvier dernier, c'était le dîner des anniversaires à la Taverne « le Galion » à Chimay. De la charcuterie et une bonne bière locale pour l'occasion étaient de rigueur !



Le 29 février, une conférence sur le DAC (Département d'Aptitude à la Conduite) a été organisée au home le « Chalon » à Chimay. Échanges constructifs au programme, merci !



MOUSCRON

Comme tous les ans, Myriam Loridon et son équipe de merveilleux bénévoles mettent les petits plats dans les grands en invitant tous les membres au « banquet des petites mains » organisé au CHM de Mouscron. Une double réussite pour les papilles et pour cette belle synergie.



WAUDREZ

« Les rois de la boule » au bowling des bassins de Mons. Certes, nous n'étions pas très doués mais nous avons bien ri ! Le principal, c'est bien de participer.



MONS

Madame Christine Pahaut, ParkinsonNurse est venue au CHU Helora - site Kennedy nous présenter la sophrologie et ses bienfaits. Moment calme et hors du temps.



Monsieur et Madame V. fêtaient leur anniversaire de mariage ce lundi 26 février. Je suis passée déposer ce petit bouquet du côté de Mons et prendre un café pour l'occasion. Sourires, rires, souvenirs, mots d'Amour, c'était un beau moment que j'ai pu partager avec eux, merci.



Les coordinateurs des antennes du Hainaut et moi-même, avons été invités à l'inauguration de l'antenne de la **LUSS ASBL** à Mons afin de représenter l'Association Parkinson.

La Luss est la fédération francophone des associations de patients et de proches et le porte-parole des usagers des services de santé. Elle œuvre pour l'accès à des soins de santé de qualité pour tous et valorise la participation des usagers aux politiques de santé.



ATH

Ce mercredi 21 février, l'antenne de Park'Ath a organisé un atelier jeux de société. La bonne humeur était au rendez-vous.



ATH

PROJET CONDORCET

Madame Foucart Françoise : coordinatrice de l'antenne Athoise de l'association Parkinson : « **Park' Ath** » a réuni autour d'un même projet :

L'Observatoire de la santé Hainaut, la Haute Ecole Provinciale du Hainaut – section ergothérapie, la Haute Ecole provinciale du Hainaut – section kinésithérapie, la Haute Ecole Provinciale du Hainaut – section logopédie, le Service Provincial de la santé mentale d'Ath, Myriam Loridon coordinatrice des antennes Tournai/ Mouscron/ Comines de l'Association Parkinson, le coordinateur retraité section psychomotricité Condorcet (Tournai) et moi même afin de travailler ensemble sur un projet commun : faire connaître la maladie de Parkinson aux différents -futurs- professionnels de la santé et au grand public, plus particulièrement dans le Hainaut dans un premier temps.

Nous avons déjà pu présenter l'Association, la maladie au sens large ainsi que les différentes antennes, auprès des étudiants de dernière année - section logopédie - et des membres du personnel, au sein de la Haute Ecole Condorcet. Des capsules vidéos avec des « trucs et astuces » sont en cours de création et une journée dédiée aux patients et étudiants va être organisée. Ça bouge du côté d'Ath !



Echos de Catherine Tercafs

EUPEN

Belle visite surprise de Saint-Nicolas à l'antenne d'Eupen ce vendredi 15 décembre 2023. Celui-ci en a profité pour saluer gentiment les jeunes musiciens et les féliciter pour leur belle prestation et leur temps offert aux membres présents.



EUPEN

Petit résumé d'une agréable et amusante réunion à l'antenne Eupen au mois de février 2024 concernant la **mémorisation**, par Monsieur René Thomas, coordinateur de l'antenne d'Eupen.

Déroulement de la rencontre :

Accueil du groupe et la bienvenue à un nouveau couple. Ce nouveau couple se présente et explique le chemin de la maladie de Parkinson du mari.

J'explique les raisons de l'absence d'un couple (avec leur accord évidemment) dont la femme est en observation au CHU pour une semaine.

L'antenne d'Eupen se présente également et ensemble nous lisons le programme de toute l'année 2024 avec toutes les explications nécessaires.

Ensemble nous cherchons la solution de l'étoile magique et chacun essaie de résoudre le sudoku (voir magazine).

Suivent des exercices de mouvement en mémorisant la suite : bras, mains, jambes, pieds, tête.

Série de cartes avec l'alphabet et série de cartes avec différents sujets (fleurs, objets, villes, fleuves, pays...). Une carte de l'alphabet est tirée au sort et une autre carte avec les sujets. Exemple : la carte « B » et la carte « Ville », donc chercher ensemble des villes qui commencent par B.

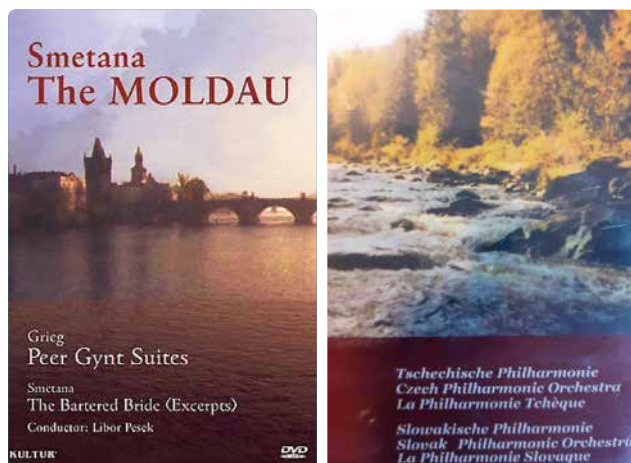


Autre jeu : *Que suis-je ?* Il s'agit ici de poser des questions à son voisin pour retrouver ce que l'on est !



Echos de nos antennes

Film « La Moldau » de Smetana : chemin du fleuve en Tchécoslovaquie de 430 km avec de beaux paysages et la belle musique de Smetana. Après ce court film de +/- 12 minutes, retrouver ensemble les différentes étapes : source, fête d'un mariage, scène de chasse, château, danses des fées, Prague.



Pour terminer une bonne tasse de café avec gaufres et le plaisir de se revoir fin mars.

HUY

Sophrologie dynamique avec Madame Véronique Méhauđen, ergothérapeute et sophrologue. Un beau moment de ressourcement pour tous !



LIÈGE-VAUX-VERVIERS

Trois antennes réunies pour un somptueux repas de fin d'année !



VAUX

Le Roi et la Reine de Vaux ! Un moment gourmand pour tous.



Initiation au Yoga sur chaise encadrée par Rita Buchet. Merci pour ce moment de sérénité !



VERVIERS

Moment suspendu à l'antenne de Verviers grâce à Madame Isabelle Vinders, infirmière et sophrologue certifiée.



VIELSALM

Visionnage d'une conférence du Docteur Vanderheyden sur la prévention des chutes.

A voir et à revoir ici :

https://www.youtube.com/watch?v=6EIL_CKNNZ0



LES RENDEZ-VOUS DE NOS ANTENNES :

nos activités locales et externes

Cet agenda peut faire l'objet de modifications en dernière minute. Le cas échéant, vous en serez informé.e.s via notre site www.parkinsonasbl.be (en cours d'actualisation) et notre page facebook dédiée à l'APK « Association Parkinson-Belgique ». Nous vous rappelons la disponibilité de vos référentes Parkinson APK en dernière page de ce magazine.

Restez informé.e.s en consultant la page facebook de l'APK ou via les référentes Parkinson APK. Retrouvez les coordonnées en avant dernière page de ce magazine.

RÉGION DE BRUXELLES - CAPITALE

Pour les détails, veuillez prendre contact avec l'Association Parkinson au 081 56 88 56.

RÉGION WALLONNE

PROVINCE DU BRABANT WALLON

ANTENNE DE NIVELLES

Rencontre chaque 1^{er} jeudi du mois de 14h00 à 16h00.

Maison de Repos Jean Nivelles

Rue des Coquelets, 22b - 1400 Nivelles

Mme Caroline Burnotte : 0471 93 11 58

Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon – Namur – Charleroi

c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Jeudi 4 avril : conférence sur le DAC : tout ce qu'il faut savoir quand on conduit avec la maladie de Parkinson.

Samedi 13 avril : journée mondiale APk à Nivelles

Pas de rencontre en antenne.

Jeudi 2 mai : excursion au **jardin botanique de Meise** près de Bruxelles avec l'antenne d'Ottignies (les informations viendront par la suite).

Jeudi 6 juin : atelier calligraphie, venez renouer avec votre écriture !



ACTIVITÉS EXTERNES

GYM ADAPTÉE PAR GYMSANA

Chaque lundi de 13h30 à 14h30

Maison de repos « Nos Tayons »

Salle de Sport - Rue Sainte Barbe, 19 - 1400 Nivelles

M. Alexandre Carretta - 0487 72 81 39

info@gymsana.be

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE GYMSANA

Chaque lundi de 9h30 à 10h30

Parc de la Dodaine, avenue Jules Mathieu, 17
1400 Nivelles

Rendez-vous sur le parking du Royal Smashing Club Nivellois.

Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39

info@gymsana.be

Les rendez-vous de nos antennes

Mercredi 17 avril : Journée santé spécial Parkinson. De 9h00 à 17h00 à la maison Communale de Courcelle. Rue Jean Jaurès, 2 - 6180 Courcelles

La journée se déroulera sous la forme de différents stands où les citoyens pourront rencontrer :

- Du personnel médical (neurologue, kiné, logopède, ergothérapeute, psychologue) issu de la convention Parki de l'hôpital Vésale.
- L'association Parkinson ASBL avec de la documentation sur la maladie de Parkinson.
- Le DAC (Stand sur l'aptitude à la conduite d'une personne atteinte de Parkinson et présence d'un véhicule adapté sur le parking de l'administration communale).
- 14h00 : L'ASBL Care to Dance qui propose des cours de danse pour parkinsoniens et qui proposera une démonstration de danse dans le hall de l'administration communale.
- 17h00 : Conférence du Dr Piette de la Convention Parkinson de l'hôpital Vesale sur la maladie de Parkinson.

ANTENNE D'OTTIGNIES

Les rencontres : chaque lundi de 14h00 à 16h00
Local communautaire du Buston
Avenue des Eglantines, 5 - 1342 Limelette
Mme Véronique Dugailly - 0495 79 70 14
M. Jean-Michel Jacquet - 0495 46 99 78
parkinson.ottignies@gmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Lundi 1^{er} avril : marche pour le challenge Parkinson à Ellezelle - groupe Compostelle.

Lundi 8 avril : information sur Ergo 2.0 - Ergothérapie et concept de ergothérapeute de quartier par Cécile d'Udekem d'Acoz et Isaline Despiegeleir.

Samedi 13 avril : journée mondiale APK à Nivelles

Jeudi 2 mai : excursion au **jardin botanique de Meise** près de Bruxelles.

Lundi 6 mai : atelier danse à confirmer.

ACTIVITÉS EXTERNES

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE À LA MALADIE DE PARKINSON

Chaque mercredi de 15h30 à 16h30
Bois des Rêves, allée du Bois des Rêves, 1
1340 Ottignies
Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39
info@gymsana.be

GYM ADAPTÉE

Chaque vendredi de 10h30 à 11h30
Local Communautaire du Buston
Avenue des églantines, 5 - 1342 Limelettes
Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39

REVALITY SPORT

TENNIS DE TABLE

Chaque jeudi de 17h15 à 18h45

MARCHE NORDIQUE

Mardi et vendredi



Centre William Lennox - Salle de Sport
Allée de Clerlande, 6 - 1340 Ottignies - LLN
M. Philippe - 0488 44 90 87
info@revality-sport.be

Les rendez-vous de nos antennes

ATELIERS « CHANTONS ENSEMBLE »

Atelier spécialisé pour les personnes atteintes d'une maladie neurologique.

Pas besoin de chanter juste ou de savoir lire une partition pour venir. Tout le monde est le bienvenu. Chaque 3^e vendredi du mois de 14h30 à 16h00

Centre médical Arboresco

Rue Général de Gaulle, 3 - 1310 La Hulpe

20€ par séance ou forfait 60 € pour les 4 séances (15€/séance) - 5€ par séance pour les accompagnants voulant être présents.

Mme Jennifer - 0472 72 73 66

info@arboresco.be

PROVINCE DU HAINAUT

ANTENNE PARK'ATH

Tous les lundis : de 10h00 à 11h00 cours de gymnastique adapté.

Tous les mercredis et vendredis : entraînements de tennis de table (lorsque la salle est libre).

Centre Zom'Altitude

Rue du Faux, 2 - 7903 Blicquy

Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47

francoisefoucart@yahoo.fr

AGENDA DES RENCONTRES

Judi 18 avril : Bowling. 15h00 au bowling des Bassins (Mons).

Samedi 13 avril : journée mondiale APK à Nivelles
Possibilité d'organiser un co-voiturage.

Vendredi 26 avril : marche mensuelle des vergers fleuris à Rongy. départ à 10h00 près de l'église de Rongy.

Mercredi 15 mai : Parkinson café.

Vendredi 17 mai : marche mensuelle.

Vendredi 31 mai : sophrologie avec madame Pahaut de 14h00 à 16h00.

Vendredi 14 juin : marche mensuelle.

Mercredi 26 juin : application pour gérer la maladie développée par Parkinson Suisse. Comment l'utiliser ? prévoir son PC ou sa tablette.



ACTIVITÉS EXTERNES

Toutes les activités ont lieu au centre « Zom'Altitude »
Rue du Faux, 2 – 7903 Blicquy

Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47
francoisefoucart@yahoo.fr

GYM ADAPTÉE

Chaque lundi de 10h00 à 11h00

Mme Rosanna Sevillano

TENNIS DE TABLE ADAPTÉ

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00



TAI-CHI ADAPTÉ

En attente pour le moment

MARCHE

Un vendredi par mois

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE DE MONS

Conférences ponctuelles
CHU Ambroise Paré - Salle Leburton
Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons
Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81
Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut
v.sanders@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 9 avril : de 17h00 à 19h00 au CHU Helora site Kennedy, le docteur Elozegi viendra nous parler des « Troubles cognitifs et affectifs dans la maladie de Parkinson ». Salle Leburton.

Jeudi 11 avril : au CHU Tivoli (La Louvière) de 10h00 à 12h00, stand d'informations dans le hall de l'hôpital. De 12h à 13h séminaire « maladie de Parkinson : quoi de neuf ? » présenté par le professeur Sophie Dethy à l'occasion de la Journée Mondiale de la maladie de Parkinson. (aile H, niveau 1, salle de conférence).

Samedi 13 avril : journée mondiale APk à Nivelles

Début juin : la semaine du 10 (date à confirmer) : excursion - balade fluviale sur la Sambre.



ANTENNE DE CHIMAY

Les réunions ont lieu le 3^e jeudi du mois de 14h00 à 16h00.
Salle Kursaal : Route de Macon, 5 - 6590 Momignies
Mme Françoise Bonnier - 0494 94 43 85
Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81
Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut
v.sanders@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Samedi 13 avril : journée mondiale APk à Nivelles

Samedi 20 avril : journée santé & autonomie, salle communale de Forges à partir de 13h30.

Jeudi 25 avril : table de parole. Débriefing de la journée mondiale et éducation thérapeutique de-venez patient.e.s expert.e.s. Rendez-vous à 14h00 à la taverne « le Galion ».

Jeudi 23 mai : conférence (sujet à déterminer, en attente de confirmation). Rendez-vous à 14h00 à la taverne « le Galion ».

Vendredi 7 juin : réouverture officielle de l'antenne de Chimay. De 11h00 à 15h00 à la taverne « le Galion ». Conférence avec le docteur Gianni Franco, verre de l'amitié et repas sur réservation.

Jeudi 20 juin : excursion. Visite de 2h00 du site le « Grand Hornu » + restaurant. Départ en car à 8h20 de la place de Chimay, retour vers 16h00.

ACTIVITÉS EXTERNES

GYM ADAPTÉE

2^e et 4^e mardi du mois de 9h30 à 10h30
Salle Kursaal : Route de Macon, 5 - 6590 Momignies
060 51 24 60
info@gymsana.be

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE PARKINSON AVANCE - MOUSCRON

Rencontres mensuelles le weekend
Local carrefour (hôpital de jour psychiatrique)
CHM de Mouscron, aile D 4^e étage
Avenue du Fécamp, 49 - 7700 Mouscron
Mme Myriam Lorida - 0496 99 98 86
parkinson1.ho@gmail.com

GYMSANA

Salle polyvalente, rue de la vellerie à Mouscron
Toutes les semaines (sauf pendant les congés scolaires) le mercredi de 10h45 à 11h45.

COURS DE TAI-CHI

Adaptés au Parkinson, de danse et une chorale.

PARKINSON CAFÉ

4x/an ouvert aux accompagnants.

A VOS MARQUES PRÊTS

Toutes les semaines, abonnements disponibles.

Contactez Mme lorida 0496 99 98 86
ou Aglaé 0473 38 17 40 pour plus d'informations

AGENDA DES RENCONTRES

Samedi 13 avril : journée mondiale APk à Nivelles

Dans la semaine du 22 avril : (attention, date à confirmer) : pétanque.

Dimanche 5 mai : premier apéro Parkinson (au Pignon noir, de 11h00 à 16h00, l'établissement est privatisé).

Samedi 25 mai : visite à Pairi Daiza avec la Ligue de la Sclérose en Plaques.

Dimanche 30 juin : banquet d'été à la Blommerie à partir de 12h30.

ANTENNE DE COMINES - PARKI'LYS

Parkinson Café : Tous les premiers mardi du mois de 14h00 à 16h00
Salle Gilbert Deleu, maison du village à Comines
Mme Lorida - 0496 99 98 86
parkinson1.ho@gmail.com

ANTENNE DE WAUDREZ

Rencontres chaque 2^e vendredi du mois de 14h00 à 16h30
Ancienne maison communale, salle du bas,
Place de l'Europe - 7131 Waudrez
M. Spirlet - 0476 29 24 85
spirlet.jean.jacques@gmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Samedi 13 avril : journée mondiale APk à Nivelles

Le samedi 6 avril ou le samedi 20 avril : (à confirmer en fonction du temps !) : initiation au Golf à Lobbes.



Jeudi 11 avril : au CHU Tivoli (La Louvière) de 10h00 à 12h00, stand d'informations dans le hall de l'hôpital. De 12h00 à 13h00 séminaire « maladie de Parkinson : quoi de neuf ? » présenté par le professeur Sophie Dethy à l'occasion de la Journée Mondiale de la maladie de Parkinson. (aile H, niveau 1, salle de conférence).

Mai (date à confirmer) : Yoga du rire - Le Roeulx.

Début Juin, la semaine du 10 (date à confirmer) : excursion - balade fluviale sur la Sambre.

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE DE CHARLEROI (DAMPREMY)

Rencontres chaque 2^e samedi du mois de 14h00 à 16h00

Salle paroissiale de Dampremy
Rue Domaine Remy, 39 - 6020 Dampremy

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58
Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi
c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Samedi 13 avril : journée mondiale APK à Nivelles

Samedi 18 mai : conférence débat sur l'Intelligence artificielle avec Mr Delorge.



Juin : excursion croisière avec l'antenne de Mons (date à déterminer).

ACTIVITÉS EXTERNES

DANSE KINESIPHILIA

Chaque jeudi de 10h30 à 11h30
L'Eveil asbl
Rue Joseph Wauters, 48 - 6043 Charleroi

Inscription obligatoire auprès de
Mme Maité Guérin - 0470 23 82 49

ANTENNE CHARLEROI CENTRE

Rencontres chaque 1^{er} mardi du mois de 18h00 à 20h00 - Entrée par la cour, Boulevard A. de Fontaine, 35 - 6000 Charleroi (vous pouvez garer votre voiture dans la cour)

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58
Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi
c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 2 avril : rencontre discussion une psychologue (à confirmer).

Mardi 14 mai : atelier de calligraphie, venez renouer avec votre écriture.



Juin : excursion croisière avec l'antenne de Mons (date à déterminer).

PROVINCE DE LIÈGE

ANTENNE D'EUPEN

Alle Freitagstreffen finden im PRT von 14.30 bis 17.00 Uhr statt!

Patientenrat-Treff.
Aachener Straße, 6 - 4700 Eupen
M. René Thomas - 0471 40 60 33
rethowa@hotmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Les rendez-vous de nos antennes

Freitag, 26.04.24 : lockere Gesprächsrunde. Frau Yvonne Schneider stellt die Arbeit in der Dienststelle für. Selbstbestimmtes Leben vor. Visite de Madame Schneider, responsable du service pour aide aux handicapés.

Freitag, 31.05.24 : lockere Gesprächsrunde. Leben und Arbeit auf dem heutigen Bauernhof: Besuch des Großlandwirten. Herrn Karl Miessen. Visite d'un agriculteur.

ANTENNE DE HUY

Rencontres chaque 1^{er} mercredi du mois de 14h30 à 17h00

Résidence Notre Dame

Avenue de la Croix Rouge, 1 - 4500 Huy

M. Freddy Lennertz - 0477 33 60 64

lennertz.freddy@gmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Mercredi 3 avril : atelier peinture animé par Anne-Marie.

Mercredi 1^{er} mai : férié ! Postposée à la semaine suivante.

Mercredi 8 mai : intervention d'une infirmière. Adoptons certains bons gestes !

Mercredi 5 juin : excursion de fin d'année !

Merci de prendre contact avec le coordinateur.

ANTENNE DE LIÈGE

Rencontres chaque 3^e jeudi du mois, de 14h00 à 16h00

Local Intergénérationnel

Au croisement de la rue des Déportés et de la rue Nicolas Spiroux - 4030 Grivegnée

Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63

Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg

c.tercafs@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Jeudi 18 avril : « Parcours d'une artiste ». Présentation des œuvres de Madame M., peintre et membre de l'antenne. L'art, on en parle !

Jeudi 16 mai : la conduite automobile, on en parle ? Présentation du DAC.

Jeudi 20 juin : à définir.

Si on chantait !

Chaque 2^e et 4^e jeudi du mois, à l'antenne de Grivegnée (Liège), la chanteuse et chef de chœur, Céline Johanne nous donne rendez-vous de 10h30 à 12h00 pour chanter ensemble ! Au programme : exercices sur le souffle, l'articulation, la posture, le rythme et surtout, le plaisir de chanter ensemble !

N'hésitez pas à venir nous rejoindre, et ce, même si vous croyez chanter faux !

Détails pratiques :

Adresse : Local intergénérationnel. Au croisement de la rue des Déportés et de la rue Nicolas Spiroux - 4030 Grivegnée

Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63

Référente Parkinson Provinces Liège -

Luxembourg

c.tercafs@parkinsonasbl.be



Les rendez-vous de nos antennes

ACTIVITÉS EXTERNES

DANSE KINESIPHILIA - CARE TO DANSE

Les cours se donnent actuellement à 10h45 pendant 1h00 le samedi matin au Théâtre de L'Aléna/ Centre Antoine VITEZ, Château de Sclessin, rue de Berloz, 2 - 4000 Liège (Sclessin).

Coach et contact : Mme Maïté Guérin
0470 23 82 49 - maite@fityourmind.be
<https://fityourmind.be/kinesiphilia/>

ANTENNE DE VAUX

L'antenne résolument sportive !
Rencontres chaque 2^e vendredi du mois de 14h00 à 16h00
Local des Pensionné.e.s
Rue des Combattants, 26 - 4051 Chaudfontaine
Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63
Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
c.tercafs@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Vendredi 12 avril : marche ou exercices adaptés selon la météo.

Vendredi 10 mai : marche ou exercices adaptés selon la météo.

Vendredi 14 juin : marche ou exercices adaptés selon la météo.



ANTENNE DE VERVIERS

Rencontres chaque 4^e mardi du mois de 14h00 à 16h00

Ancienne bibliothèque d'Heusy
Rue Maison Communale, 4 - 4802 Verviers
Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63
Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
c.tercafs@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 23 avril : attention, rencontre annulée ! Local en travaux !

Mardi 28 mai : La conduite automobile, on en parle ?
Présentation du DAC.



Mardi 25 juin : Rencontre avec des intervenants de l'Aviq (l'Agence Wallonne pour une Vie de Qualité). L'AVIQ a pour ambition de proposer à chaque Wallon des réponses adaptées à ses besoins en matière d'aide, d'accompagnement, de bien-être et de santé, pour lui permettre de mener une vie de qualité, tout en simplifiant ses démarches et en veillant à l'amélioration de la qualité de ses services. Les personnes diagnostiquées avant 65 ans sont principalement concernées et sont invitées avec insistance !



Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE DE VIELSALM

Rencontres chaque 4^e mardi du mois de 14h00 à 16h00 - La Bouvière
Rue de la Bouvière, 14 C - 6690 Vielsalm
Mme Dominique Gennen - 080 21 41 85
dominique.gennen@cpas-vielsalm.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 2 avril : présentation de matériel médical par Madame Piette, ergothérapeute chez *Mutualia*.

Mardi 7 mai : démonstration de Tai Chi (en extérieur si la météo le permet).

Mardi 4 juin : excursion de fin d'année.

ACTIVITÉS EXTERNES

CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Chaudfontaine)

Samedi 10h30 à 11h30
Rue des Coquelicots, 5 - 4053 Chaudfontaine
Coach : Maité Guérin
Téléphone : 0470 23 82 49



ACTIVITÉ PHYSIQUE SPÉCIALE « PARKINSON »

Chaque mardi soir, organisée sous la houlette de l'assistant en médecine physique.
Centre Neurologique et de Réadaptation Fonctionnelle de Fraiture-en-Condroz
Rue Champ des Alouettes, 30 - 4557 Tinlot
Pour s'inscrire, téléphonez au 085 51 91 11



TANGO THÉRAPIE + DANSES ADAPTÉES

Danse Académie

Danse animée par Audrey et Patrick - 0479 45 86 72
« Les pas précis » 5€/séance ou forfait

Oreye : le mardi de 10h00 à 12h00.
Rue de la Centenaire, 22b - 4360 Oreye.

Ans : jeudi de 10h00 à 12h00.
Salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée - 4430 Ans

Barchon : le jeudi de 14h00 à 16h00.
Rue Del Potale (terrain de football) - 4671 Barchon

PROVINCE DU LUXEMBOURG

ANTENNE D'ARLON

Réunions d'antenne chaque 1^{er} jeudi du mois de 14h00 à 16h00
Rue des Roses, 107 - 6741 Vance
M. René Joertz - 0493 20 12 70
M. Émile Maillen - 0496 61 82 78
emile.maillen@gmail.com
M. Michel Bigoni - 0496 55 06 88
michel.bigoni@hotmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Attention : certaines dates et adresses pour les rencontres ont été modifiées. Merci de prendre contact avec les coordinateurs d'antenne avant de vous y rendre.

Les rendez-vous de nos antennes

Jeudi 4 avril : projection du court métrage « L'Alarme de Louissette » de Marie-Sophie Tellier. Il s'agit du portrait d'une dame aînée qui vit à domicile, bénéficiant de l'aide de ses enfants et par la suite d'une professionnelle. Ce reportage permet d'aborder le besoin de liberté que peuvent ressentir les aînés en perte d'autonomie, la position parfois difficile des aidants, le respect des choix. S'ensuivra un débat animé par Respect Seniors. Pour des questions d'organisation, inscription obligatoire !

Adresse du jour : Avenue de la Gare, 35 - Arlon (Accès P.M.R.).

Mercredi 8 mai : (Attention, changement de date !) Marche à Romponcelle avec petit repas « Bonne Humeur » concocté par Monique, membre de l'APK. Rendez-vous à 10h00.

Juin : excursion de fin d'année.

ACTIVITÉS EXTERNES

LOGOPHONIA

Ateliers de chant pour les personnes atteintes de maladies neurologiques comme Parkinson.

Les vendredis de 14h00 à 16h00

Maison des Artistes

Rue du Faing, 10 - 6810 Jamoigne

Mme Corinne Lecerf - 0472 97 61 61

Mme Isabelle Bechoux - 0499 14 94 30

En partenariat avec la commune de Chiny

CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Libramont)

Jeudi 14h10 à 15h10

Place communale, 3 - 6800 Libramont-Chevigny

Hall des sports

Coach : Hélène MUSELLE & Julie HEBETTE

Téléphone : 0497 68 20 63

E-mail : info@fityourmind.be

CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Arlon)

Mercredi 10h45 à 11h45

Parc des Expositions, 13 - 6700 Arlon

Ecole de danse Sophie Gobert

Coach : Carine Baccega

Téléphone : 0497 12 55 46

E-mail : info@fityourmind.be

PROVINCE DE NAMUR

ANTENNE DE NAMUR

Chaque 3^e mardi du mois de 14h00 à 16h00

Association Parkinson

Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58

Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi

c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 16 avril : conférence Dr Deseyn sur la génétique dans la maladie de Parkinson (à confirmer, mail à envoyer).

Mardi 23 avril : atelier de calligraphie, venez renouer avec votre écriture.



Les rendez-vous de nos antennes

Mardi 21 mai : libre dans son corps et sa tête pour prendre plaisir au mouvement et à la musique, quelles que soient les atteintes de l'âge et de la maladie.

Atelier mouvement en musique animé par Mr Jean-Marie Sainte de l'Asbl « A-corps » 0478 53 65 13

Mardi 18 juin : excursion ?

ACTIVITÉS EXTERNES

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE - GYMSANA

Chaque lundi de 13h30 à 14h30

Bois de la Vecquée, rue du Fort - 5020 Malonne

Carte de 10 séances pour 70€.

Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39

E-mail : info@gymsana.be

NEW

MOUV'PARKINSON

Chaque mardi de 9h30 à 10h30 ou de 11h00 à 12h00

Place des Jardins de Baseilles, 19 - 5101 Erpent

Prof : Hélène Vanvyve, kiné spécialisée en neuro-revalidation

Inscription au 0486 70 55 97

Ou par email : mouvparkinson@gmail.com



GYM ADAPTÉE - GYMSANA

Chaque jeudi de 11h00 à 12h00

Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne

Carte de 10 séances pour 70 EUR

Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39

E-mail : info@gymsana.be

NEW

TENNIS DE TABLE

Chaque jeudi de 14h00 à 16h00, excepté durant les vacances scolaires

TT Verdi Namur

Rue Fond de Bouge, 43 - 5020 Vedrin

Info et inscription auprès de M. Laforge

0475 54 12 19



EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO - TAI CHI

Chaque jeudi de 16h00 à 17h15

La méthode XPEO (Potentiel énergétique originel) consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Elle permet de découvrir comment bouger en énergie et non en force, également en position assise. Ces cours sont adaptés aux personnes en difficulté au niveau neuromusculaire.

Centre sportif La Mosane, Allée du Stade, 3

5100 Jambes - Prix : 6€ par séance

Mme Andrée Orban : 0474 20 64 29 ou 010 37 05 92

orban.andree@gmail.com

Les rendez-vous de nos antennes

ECOLE DU PARKINSON DE BOUGE (NAMUR)

Équipe pluridisciplinaire spécialisée composée de Médecins en Médecine Physique, Kinésithérapeutes et Ergothérapeutes.

Groupe d'activité physique et de (ré)entraînement à l'effort adaptés, stretching, prévention des chutes, éducation gestuelle et conseils au quotidien.

Après un premier contact avec notre médecin rééducateur afin d'établir avec vous les objectifs du traitement, vous suivrez des séances de groupe pluridisciplinaires et personnalisées d'une durée de 2 heures comprenant une (ré)évaluation de vos (in)capacités physiques, du renforcement et assouplissement analytique et global, de l'endurance, du travail de l'équilibre, du travail de correction de la posture et de la marche, des conseils en aides techniques et aménagements au domicile,...

Les séances se déroulent dans les locaux de la Médecine Physique route 231 étage -1 en matinée ou l'après-midi (contactez-nous pour connaître les disponibilités).

Remboursement des séances par votre mutuelle.

*Plus d'infos au 081 20 94 98
ou sur le site de la clinique www.slbo.be
ou en tapant « Ecole du Parkinson Namur ».*

*Inscription au 081 20 94 70
(demandez le secrétariat de Médecin Physique).*

ANTENNE DE DINANT

Rencontres chaque 1^{er} lundi du mois de 14h00 à 16h00

Centre Culturel de Dinant - Salle Wiertz au 1^{er} étage
Rue Grande, 37 - 5500 Dinant

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58
Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon -
Namur - Charleroi
c.burnotte@parkinsonasbl.be*

AGENDA DES RENCONTRES

NEW !!! Un lundi sur deux en dehors des vacances scolaires. Atelier Qi Gong à l'antenne de Dinant au Centre Culturel de Dinant - Salle Wiertz.

Prendre l'ascenseur jusqu'au 2^e étage, tout au bout du couloir.

Rue Grande, 37 - 5500 Dinant

Prof : Didier Rahir au 0496 63 71 44

Les lundi 8 avril, 22 avril, 13 mai, 27 mai, 3 juin et 17 juin : Qi Gong

Lundi 13 mai : Qi Gong + Conférence sur le DAC : tout ce qu'il faut savoir pour conduire avec la maladie de Parkinson.



ANTENNE D'ANDENNE

Rencontres suspendues !

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58

*Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon -
Namur - Charleroi*

c.burnotte@parkinsonasbl.be

ACTIVITÉS EN LIGNE

Cours de QI GONG (en ligne, via Zoom).

Une activité physique douce et adaptée qui procure un grand bien-être !

Mme Sylvie Daubian : 0472 45 25 70

sylvie.daubielis@gmail.com

Prix : 45€

Jouons avec les chiffres Le Sudoku

Le but du jeu consiste à remplir les neufs grands carrés avec des chiffres allant de 1 à 9 de telle sorte que par colonne (verticale), par ligne (horizontale) et par carré (3x3 cellules) chaque chiffre n'apparaisse qu'une seule fois. Bon amusement !

Sudoku 1

1	5		7					9
3			9	1				6
					4			1
	8		5					6
	9		8		7			4
6					2			7
	3		4					
	6			7	9			2
	4				3		8	9

Sudoku 2

1	4	9	7					6
	6					4		2
	2		4		6	7		
5				3	1			8
	3		6		9			2
	8		5	4				3
		7	1		2		4	
2		3						7
6					8	2	9	1

Sudoku 3

	5	9			2	7		
7	4					6	2	1
1	2		7				9	3
	7			2	3			
6	3	2	9		7	8	1	4
			8	1				7
5	1				4		8	9
9	8	3					6	5
		4	5			1	3	

Sudoku 4

		6	5			3		
	3	4	2				9	8
			4	7		6	1	2
1	7	2						9
8		3	9		7	4		5
5						1	7	3
3	9	5		4	2			
4	2					5	9	3
		7				9	2	

Des jeux & exercices à imprimer pour vos ateliers mémoire sur

<https://www.agoralude.com>

Le mandala du trimestre

Si vous preniez une pause dans votre lecture. Saisissez quelques crayons ou marqueurs et laissez votre main glisser sur ce « *mandala* ». Pas besoin de remplir les cases, laissez-vous aller et profitez de l'instant.

D'après Chantal Hausser-Hauw dans le livre « *Vivre avec la maladie de Parkinson* », la créativité peut être renforcée par la maladie de Parkinson alors laissez-vous guider par votre inspiration.

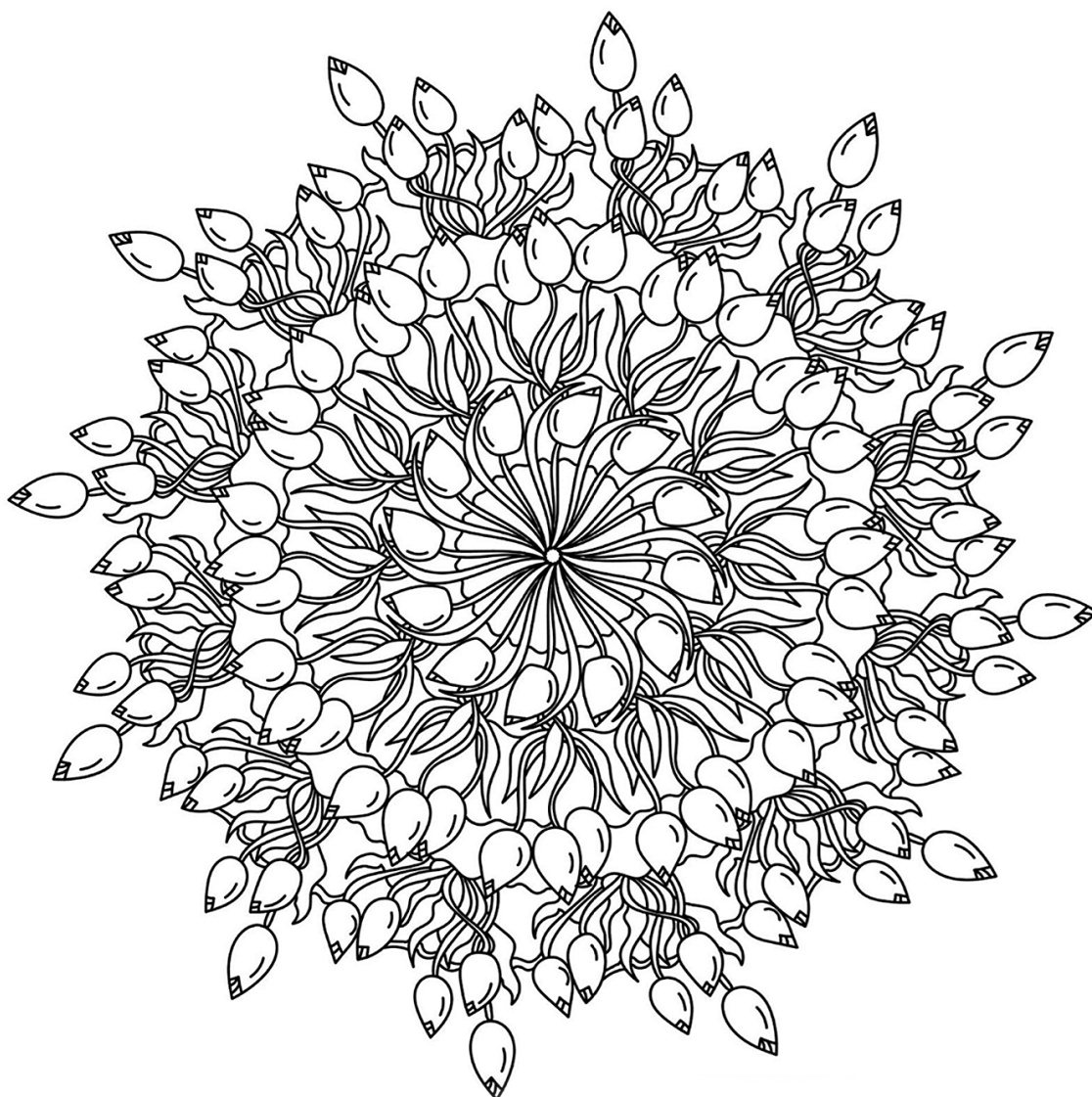
Le mot « *mandala* » est un mot sanskrit à l'origine, il signifie « cercle » ou « objet en forme de disque ». Ici la proposition est un peu différente, j'ai choisi un petit écureuil afin de vous évoquer la douceur de l'automne. Je le vois ici comme une invitation à prendre une pause et à faire le vide autour de soi.

Si vous avez envie de m'envoyer le résultat, c'est à cette adresse : c.burnotte@parkinsonasbl.be

SOURCE :

HAUSSER-HAUW Chantal, *Vivre avec la maladie de Parkinson*, Paris, Albin Michel, 2016.

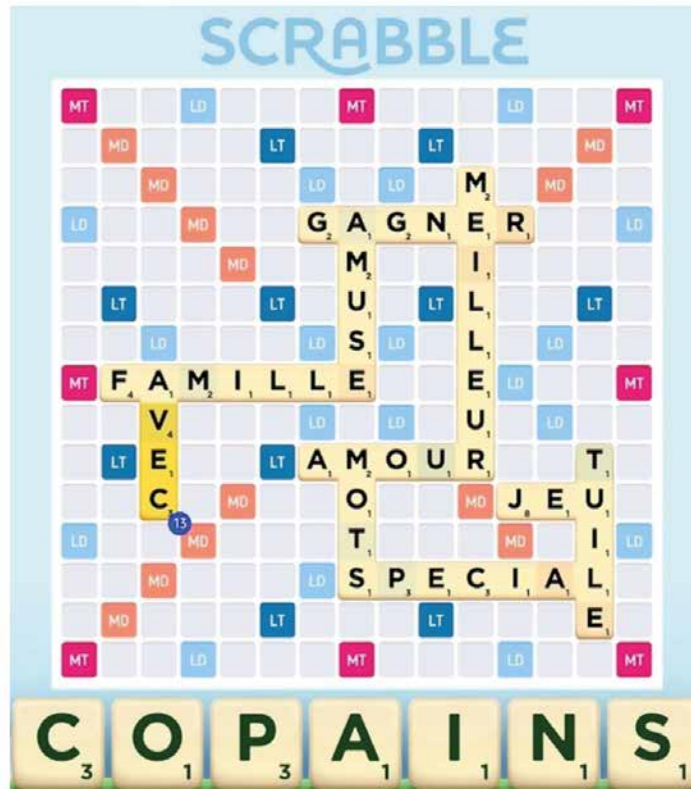
<https://www.forgottentribes.fr/blogs/lifestyle/etudions-les-mandalas-leurs-origines-et-leurs-significations>



Avis aux fans de scrabble !

Venez jouer en ligne avec nous sur l'application gratuite Scrabble® GO ! Téléchargeable sur smartphone et tablette !

Infos pratiques : contacter Catherine Tercafs au 0471 91 70 63 ou par mail à : c.tercafs@parkinsonasbl.be



Solutions de « Jouons avec les chiffres »

Sudoku 1

1	5	6	7	3	8	2	9	4
3	2	4	9	1	5	8	6	7
8	7	9	6	2	4	5	1	3
4	8	7	5	9	1	3	2	6
2	9	3	8	6	7	1	4	5
6	1	5	3	4	2	9	7	8
9	3	2	4	8	6	7	5	1
5	6	8	1	7	9	4	3	2
7	4	1	2	5	3	6	8	9

Sudoku 2

1	4	9	7	2	5	8	3	6
7	6	5	8	9	3	4	1	2
3	2	8	4	1	6	7	5	9
5	7	6	2	3	1	9	8	4
4	3	1	6	8	9	5	2	7
9	8	2	5	4	7	1	6	3
8	9	7	1	6	2	3	4	5
2	1	3	9	5	4	6	7	8
6	5	4	3	7	8	2	9	1

Sudoku 3

3	5	9	1	6	2	7	4	8
7	4	8	3	9	5	6	2	1
1	2	6	7	4	8	5	9	3
8	7	1	4	2	3	9	5	6
6	3	2	9	5	7	8	1	4
4	9	5	8	1	6	3	7	2
5	1	7	6	3	4	2	8	9
9	8	3	2	7	1	4	6	5
2	6	4	5	8	9	1	3	7

Sudoku 4

2	1	6	5	9	8	3	4	7
7	3	4	2	6	1	5	9	8
9	5	8	4	7	3	6	1	2
1	7	2	3	5	4	8	6	9
8	6	3	9	1	7	4	2	5
5	4	9	8	2	6	1	7	3
3	9	5	6	4	2	7	8	1
4	2	1	7	8	5	9	3	6
6	8	7	1	3	9	2	5	4

FORMATION PERMANENTE APK

dans la maladie de Parkinson pour les professionnel.elle.s de la santé

Parlez à votre médecin, kinésithérapeute, infirmier.e, logopède, ergothérapeute, pharmacien.ne, (neuro)psychologue...



Formation Permanente dans la maladie de Parkinson

Site web dépendant de l'Association Parkinson
<https://www.parkinsonasbl.be/liste-certification-parkinson/formation-permanente/>

Frais de participation
Tronc Commun & formation continue

- 400 € pour les professionnels
- 200 € pour les étudiants
- 300 € pour les professionnels si 2 inscriptions minimum par institution

Inscription
Info@parkinsonasbl.be

Les modalités de paiement vous seront transmises à la réception de votre inscription.

 ASSOCIATION PARKINSON A.S.B.L.
ENSEMBLE BIEN PLUS FORTS

 service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

Le programme pour 2024-2025 vous sera proposé lors du prochain magazine.
Un certificat APK est prévu pour les professionnels de la Santé en fin de formation.
Conditions d'inscription en cours d'actualisation.



Le Service Public Fédéral (Direction générale Soins de santé, Service Soins aigus, chroniques et personnes âgées) octroie la possibilité de promouvoir et aider à structurer une collaboration interdisciplinaire entre les prestataires de soins externes dans le traitement des patients atteints de la maladie de Parkinson

POUR QUI?

Les prestataires de soins infirmiers et paramédicaux travaillant dans les hôpitaux, dans le secteur des soins à domicile ou dans des structures résidentielles.

OBJECTIFS

- Promouvoir la concertation, la collaboration, la spécialisation entre et pour les prestataires de soins.
- Permettre de mieux faire connaître l'offre de soins spécifique aux patients atteints de la maladie de Parkinson dans les hôpitaux, le secteur des soins à domicile et les structures de soins résidentielles (via l'Association Parkinson)
- Contribuer à une adéquation optimale entre les soins proposés et les besoins du patient



BOUTIQUE

Livre de **recettes**
spécialement adaptées
pour les personnes souffrant de
troubles de la déglutition



20€

Recettes faciles et savoureuses

**Théorie et explication
pour une meilleure alimentation**

Trucs et astuces pour mieux manger

**212 pages de recettes et conseils
illustrés**

Comment l'acheter :

en versant **30€** (20€+10€ pour les frais de conditionnement et d'envoi sécurisé) sur le compte de l'Association Parkinson asbl **BE44 7320 4478 4345** avec en communication « **livre cuisine** »

Votre avis compte pour nous



A vous, chère lectrice, cher lecteur,

Ce magazine est le fruit du travail d'une équipe large et motivée afin de rencontrer vos attentes et besoins en abordant diverses thématiques scientifiques, sociales, juridiques, ludiques...

Une place est largement consacrée aussi à mettre en valeur vos activités d'antenne, vos divers témoignages.

Toujours à votre écoute, nous sommes intéressé.e.s à vos suggestions afin que le contenu de ce magazine réponde au mieux à vos souhaits.

Un sujet ? Une idée ?

Prenez contact avec :

Votre référente Parkinson APk : Caroline Burnotte, Valentine Sanders ou Catherine Tercafs ou Anna D'Onofrio, secrétaire de direction.

Nous vous en remercions d'avance,

Christine PAHAUT,

*Administratrice et éditrice responsable
du Parkinson magazine*

COTISATIONS • DONS • ATTESTATIONS FISCALES • LEGS

Attention : cotisation annuelle actualisée : 25€ *

Effectivement, cette cotisation n'avait plus été ré-évaluée depuis plusieurs années.

*La cotisation annuelle (du 1^{er} janvier au 31 décembre) doit être payée en début d'année avant le 1^{er} mars.

A verser sur le compte bancaire **BE44 7320 4478 4345** de l'Association Parkinson avec en communication : (indiquez) « **Cotisation + nom** ».

Les personnes éprouvant des difficultés financières peuvent contacter l'Association au 081 56 88 56.

Dons

A verser sur le compte bancaire **BE62 7320 4260 3461** de l'Association Parkinson avec en communication : (indiquez) « **Don + nom + Niss** (registre national) ».

Attention

Pour être valide, ce montant doit être versé séparément de votre cotisation annuelle. Renouvellement de l'agrément « attestations fiscales ».

Legs

Vous envisagez de faire un legs à l'Association Parkinson? Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements au numéro 081 56 88 56, Madame Anna D'Onofrio : info@parkinsonasbl.be

CONSEIL SCIENTIFIQUE

Prof. Sophie Dethy
Dr José Antonio Elozegi
Dr Gianni Franco, président
Prof. Gaëtan Garraux
Dr Michel Gonce
Dr Bruno Kaschten
Dr Marta Lamartine
Prof. Alain Maertens de Noordhout
Dr Thierry Piette
Prof. Christian Raftopoulos
Dr Jean-Emile Vanderheyden
Dr Thibault Warlop
Dr Emmanuelle Willhelm

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gianni Franco	Président
Dominique Charlot	Administrateur-Trésorier F.F.
Leonardo Cirelli	Administrateur
Christine Pahaut	Administratrice
Claude Collard	Candidat administrateur
Catherine de Smet	Candidate administratrice

PERSONNES DE CONTACT

Virginie Dirick

Directrice
Tél.: 081 56 88 56
v.dirick@parkinsonasbl.be

Anna D'Onofrio

Secrétaire de Direction
Tél : 081 56 88 56
info@parkinsonasbl.be

Ruddy Lorent

Coordinateur Général
Momentanément : info@parkinsonasbl.be

Vincent Fortemps

Chargé de projets
Tél: 081 56 88 56
v.fortemps@parkinsonasbl.be

Caroline Burnotte

Référente Parkinson Provinces
Brabant-Wallon - Namur - Charleroi
Tél : 0471 93 11 58
c.burnotte@parkinsonasbl.be
f Association Parkinson Brabant Wallon, Namur et Charleroi

Valentine Sanders

Référente Parkinson Provinces Hainaut - Mons
Tél : 0497 70 79 81
v.sanders@parkinsonasbl.be
f Association Parkinson Hainaut

Catherine Tercafs

Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
Tél : 0471 91 70 63
c.tercafs@parkinsonasbl.be
f Association Parkinson Liège-Luxembourg

Association Parkinson asbl

Permanence téléphonique de 9h30 à 16h30
Rue des Linottes, 6
5100 Naninne
Tél : 081 56 88 56
info@parkinsonasbl.be

www.parkinsonasbl.be

 Association Parkinson-Belgique



**L'APK est membre de l'EpIC (Ensemble pour le Cerveau), le BBC (Belgian Brain Council)
et la NPIS (Non Pharmacological Intervention Society)**

