

TRIMESTRIEL N°2 - AVRIL - MAI - JUIN 2025

bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# Parkinson

MAGAZINE

Bureau de dépôt : NAMUR - P 701029 - Éditrice Responsable : Christine Pahaut - rue des Linottes, 6 - 5100 Namur



LES FLEURS DU PRINTEMPS  
SONT DES RÊVES DE L'HIVER  
RACONTÉS, LE MATIN,  
À LA TABLE DES ANGES

KHALIL GIBRAN

### « Tou.te.s Ensemble bien plus fort.e.s »

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

Si sensibiliser, inciter, rassembler et aider pour la promotion de la Santé forgent notre conviction, c'est par nos actions que le chemin continue à se construire.

L'Histoire de l'APk se définit effectivement par la persévérance de chacun.e d'entre nous.

C'est la raison pour laquelle, nous avons voulu mettre à l'honneur dans ce magazine, un des médecins ayant participé et accompagné l'APk dès le tout début de ses fondations, le Docteur Jean-Emile VANDERHEYDEN qui nous livre son expérience de terrain sur ce que nous apporte l'« Education Thérapeutique », cette opportunité d'échanges que nous avons plus récemment élargie au concept de l'« Ecole de Vie Parkinson ».



Et c'est bien en continuité de cette alliance entre nous tou.te.s pour faire face aux véritables attentes



et besoins que cette année encore, la thématique de la

#### **Journée Mondiale Parkinson** de ce **12 avril** y sera consacrée.

Cette Journée de communications et d'alliance sera parrainée par la présence de Monsieur Yves COPPIETERS, Ministre de la Santé en Région Wallonne et en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Parallèlement aux mouvances de l'Ecole de Vie et de Park&Move, nous aurons aussi la chance de partager nos passions avec Madame Viviane SERON de l'Institut Rafael de Paris, parce que l'Art n'est-il pas le fil d'Ariane entre notre Vie et notre Identité ?

Le Professeur Gaëtan GARRAUX du Groupe MoVeRe de l'Université de Liège, l'un de nos plus actifs membres du comité scientifique nous ouvrira vers les avenirs thérapeutiques déjà présents.

Notre Association bénévole poursuit son épanouissement, avec ses très nombreux membres actifs dans quelque 17 antennes, son comité scientifique et son comité humaniste en cours de renouveau, l'équipe des employés associant référentes et coordonnateurs de Santé sous la direction de Madame Virginie DIRICK qui nous a prévu plusieurs ateliers du « Mieux Être » pour conclure cette Journée Mondiale Parkinson.

Dans ce magazine, nous vous proposons aussi une information pratique sur les aides et interventions financières déjà à notre disposition et auxquelles parfois nous ne pensons pas pouvoir avoir recours sous l'émotion du face à face avec la maladie.

La rubrique « Le Filon du bien-être » nous parlera d'astuces culinaires et du plaisir de danser avec « Care to Dance » de Madame Maïté GUERIN.

Et puisque certains départs font inéluctablement partie de la vie, nous aurons une tendre pensée pour Monsieur René JOERTZ, coordinateur très actif de l'antenne d'Arlon qui nous a récemment quitté pour aller jouer dans une autre pièce que celle qu'il a menée avec tant de dévouement au sein de l'APk.

Quel plus bel hommage que celui de montrer cette dynamique de Vie par les nombreux échos et témoignages de nos antennes APk.



### « Être, c'est être là. Vivre, c'est profiter d'être là »

Jean Cocteau



Avec l'équipe des employé.e.s, les membres du comité scientifique et humaniste et les membres du conseil d'administration, nous nous réjouissons de vous retrouver à l'occasion de la Journée Mondiale Parkinson où, encore une fois, l'Art de Vivre sera célébré.

Nous vous remercions pour votre confiance.

**Gianni FRANCO**  
Président APk

#### Et si nous en parlions ?

L'éducation thérapeutique du patient parkinsonien et de ses proches

4-7

#### Actualité

Journée Mondiale Parkinson 2025

8

Les Rencontres APk de 2025, entre tradition et nouveautés

9-11

#### Vous informer...

Aides et interventions financières pour les Parkinsonien.ne.s : quelques balises concrètes...

12-16

#### Le filon du bien-être

Comment le poisson pourrait protéger de Parkinson

17-18

Care to Dance, la danse adaptée à la maladie de Parkinson

19-21

Parkinson et activité physique : une addiction heureuse ?

22

#### Témoignages

23-26

#### Dans nos pensées

27

#### Echos de nos antennes

Echos de C. Burnotte, V. Sanders et C. Tercafs

28-45

#### Les rendez-vous de nos antennes

Nos activités locales et externes

46-62

#### Jeux et loisirs

Le mandala du trimestre

64-65

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

# L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## DU PATIENT PARKINSONIEN ET DE SES PROCHES

**Christine PAHAUT**

Parkinson Nurse - Tabacologue - Sophrologue Caycéienne.

**Ch.P. : Bonjour Docteur Vanderheyden, parlez-nous un peu de vous ?**

**J-E.V. :** Je suis neuropsychiatre (diplômé en 1983) à vocation de neurologue surtout, passionné par la neurobiologie et la neuropharmacologie. Cependant, cette double formation neuro et psy, me permet aussi d'aborder plus facilement les problèmes psychiatriques de mes patients parkinsoniens ou entrant dans une démence (hallucinations, troubles du comportement...), assurant ainsi une prise en charge globale. Après 30 ans de travail en hospitalier (CHU Vésale) où j'ai développé dans les années '80 la prise en charge pluridisciplinaire, je ne travaille plus qu'en privé à mon domicile de Fleurus. Je me concentre aussi sur mes activités de conférencier et d'écrivain pour des livres scientifiques dans le domaine neurologique, de type collectif (donc enrichis par des contributions émanant de co-auteurs.trices), dans lesquels mon objectif est de transmettre mon expérience acquise de plus de 40 ans de consultations. (Cf. le livre '[Traiter le Parkinson](#)' aux éditions De Boeck).

**Ch.P. : Quelle est votre longue histoire dans l'Histoire de l'Association Parkinson APk ?**

**J-E.V. :** Je connais l'Association Parkinson depuis sa naissance dans les années '80 à Tourinnes-la-Grosse, à l'initiative d'un patient, de son épouse et d'une assistante sociale. Je me souviens de premières réunions, déjà à Namur. J'y ai donc collaboré d'emblée en créant de mon côté la Journée du Parkinsonien au CHU Vésale depuis 1988 pour fêter le 11 avril, date de naissance de James Parkinson. 18 Journées ont eu lieu jusqu'en 2005. Nous y avons reçu, outre les patients parkinsoniens intéressés, de nombreux experts nationaux et internationaux, y compris les représentants de l'Association Euro-

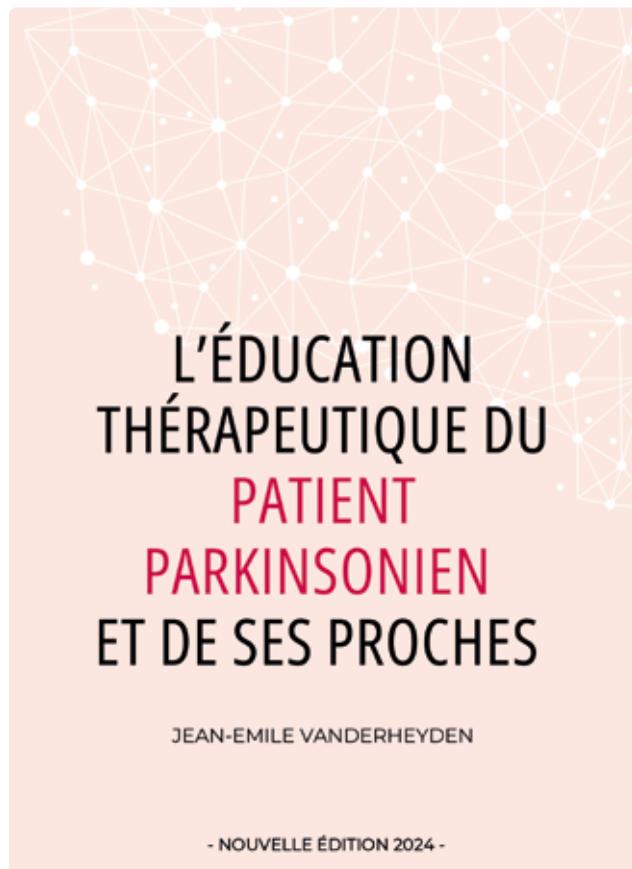


péenne contre la maladie de Parkinson (EPA) venant de Londres et l'APk pour signer notre adhésion. J'ai également créé l'ASBL Aide aux Parkinsoniens dont l'objectif principal était d'aider les patients parkinsoniens, entre autres pour les soins par pompe à apomorphine en voie sous-cutanée. Nous avons également distribué un bic spécial pour améliorer l'écriture tremblante.

**Ch.P. : Parallèlement aux nombreuses conférences que vous avez données dans les antennes de l'APk, nous venons de republier votre livret sur « l'Education Thérapeutique ». Pouvez-vous nous en parler ? (Qu'apporte-t-il de nouveau ? A qui s'adresse-t-il ?)**

**J-E.V. :** Ce livret, je l'ai conçu car j'ai remarqué que, lors des consultations, les patients et aidants proches posent beaucoup de questions sur la façon de vivre au mieux avec la maladie et ses complications motrices et non motrices. Il s'agit donc d'un résumé de ce qui est généralement abordé et démontré par l'exemple lors de consultations qui sont du coup assez prolongées. Le but est de transmettre à tous/toutes les diverses informations à (re-)lire au calme chez soi et de pouvoir plus facilement les mémoriser. Le livret mérite aussi d'être lu par les aidants professionnels et la famille pour qu'ils connaissent mieux les problématiques de la maladie et les trucs/astuces proposés pour les surmonter ou du moins les soulager.

**Ch.P. : Qu'est-ce l'éducation thérapeutique ? Que peut-elle apporter chez une personne qui présente une maladie de Parkinson, et son entourage ?**



**J-E.V.** : L'éducation thérapeutique est le quatrième pilier de la prise en charge du patient parkinsonien après les traitements médicamenteux, la chirurgie, et les aides paramédicales. Il est de type surtout préventif et compensateur, car il apporte les moyens d'obtenir de meilleurs résultats et surtout moins de complications, à traitement égal ! C'est là toute sa plus-value ! Il me paraît aussi indispensable que les autres aspects, mais il est malheureusement moins considéré par certains praticiens (qui n'ont pas le temps à y consacrer) et sans doute aussi car il est moins rentable financièrement... même si les autres traitements ne résolvent pas tous les problèmes du parkinsonien, en tout cas après la lune de miel. Il apparaît alors des symptômes moteurs et non moteurs aussi variés que gênants qui méritent aussi des prises en charge et des conseils bien précis, par exemple pour éviter les chutes, l'hypotension orthostatique, l'écriture, la voix, les troubles cognitifs...

**Ch.P. : Quels sont les signes qui vous semblent importants à surveiller dans l'évolution de la maladie ?**

**J-E.V. :** Tout est important pour patient parkinsonien. Rien n'est à négliger. Il faut donc prendre le temps de tout « checker » et examiner, en suscitant même des questions concernant les troubles non moteurs (hypotension orthostatique, sudations, mictions urgentes...) souvent négligés par les patients qui n'en connaissent pas le lien avec leur maladie ! Il faut aussi consacrer du temps « à prendre le pouls de l'aidant » afin de savoir s'il se sent bien physiquement et psychologiquement dans la gestion quotidienne de son aidé(e), y compris au plan relationnel et social. Le médecin devrait, s'il échoue, orienter le binôme aidant/aidé vers une personne compétente.

**Ch.P. : Comment pallier aux signes de complications - d'aggravation de la maladie de Parkinson sur un parcours de vie ?**

**J-E.V. :** Il faut bien apprendre à accompagner le patient, en le revoyant régulièrement tous les 3 à 6 mois au besoin, et prendre le temps de parler avec lui des symptômes qu'il ressent et apporter des solutions au moins partielles à chaque fois, en le confiant aussi, si nécessaire, à des paramédicaux spécialisés... Ce type de prise en charge, à la fois globale et pluridisciplinaire, permet de « rebooster » la confiance du patient et de son aidant proche qui doit idéalement toujours être présent à la consultation pour entendre (et retenir) tout ce qui se dit et apporter son éclairage, et aussi poser ses questions pour aider au mieux son aidé !

**Ch.P. : Quels sont les pièges et les effets indésirables liés aux traitements médicamenteux ?**

**J-E.V. :** Ceux-ci sont nombreux et doivent être bien connus des médecins prescripteurs. Ces derniers doivent toujours être très disponibles pour recevoir les plaintes éventuelles d'un patient après la mise en route d'un nouveau traitement, et réagir au plus vite. Prévenir le patient des effets secondaires éventuels est aussi important et vérifier que le patient ou son aidant proche peut facilement contacter le médecin, si nécessaire.



Jean-Emile VANDERHEYDEN

**Ch.P. : Dans votre expérience, à quel moment doit-on penser aux traitements plus complexes tels que la stimulation cérébrale ou la dopathérapie par pompe ?**

**J-E.V. :** Ces traitements (chirurgicaux) visent à la stimulation dopaminergique continue. Ils sont donc indiqués lorsque le patient sort de la lune de miel et en arrive au stade des fluctuations, surtout lorsque celles-ci ne répondent plus bien au traitement médicamenteux malgré des prises de plus en plus nombreuses et rapprochées. Il faut en parler au patient, mais c'est lui qui prendra la décision, au bon moment pour lui, de s'orienter vers ces types de traitement qui ne sont pas non plus sans inconvénient !

**Ch.P. : Vous avez été l'initiateur de la pompe à Apomorphine en Belgique il y a déjà plusieurs années. Pouvez-vous nous en raconter votre expérience et nous évoquer l'actualité et l'avenir de cette thérapeutique en Belgique et en Europe ?**

**J-E.V. :** L'apomorphine est un puissant dopamino-mimétique, plus puissant que la dopamine ! Par contre, elle n'a aucune relation avec la morphine.

Ses effets secondaires sont communs avec ceux des agonistes. Le problème majeur est son administration car inutilisable par voie orale (immédiatement métabolisée par le foie) et même par injection sous-cutanée elle n'est efficace qu'une heure ou deux, même si le délai d'action très court (environ 7 minutes) rend ce type d'injection utile lors d'effet « OFF » imprévisible ou nécessitant une résolution rapide. Par contre, en utilisation par pompe avec injection toujours sous-cutanée, l'effet devient continu et donc très intéressant, même si parfois en raison d'allergie, il faut parfois gérer des réactions locales au point d'injection. L'utilisation est aussi intéressante en cas d'impossibilité d'avaler les médicaments ou en soins palliatifs avec non seulement un bon effet moteur mais aussi sur le sommeil, les douleurs et autres symptômes liés au manque de dopamine...

**Ch.P. : L'éducation thérapeutique permet-elle de créer et/ou de consolider une relation entre le patient et le soignant ?**

**J-E.V. :** Oui bien entendu, un des objectifs est d'arriver à la meilleure adhésion du patient à son traitement et favoriser ainsi une « alliance thérapeutique » avec ses soignants. Celle-ci est d'autant plus importante que nous sommes dans le contexte d'une maladie neurodégénérative évoluant au long cours. Les soignants doivent s'inscrire dans un indispensable accompagnement en adaptant progressivement la prise en charge à l'évolution de la situation clinique. Créer des liens thérapeutiques forts avec les patients et leurs aidants permet d'obtenir une meilleure résilience sur le plan physique et surtout psychologique en améliorant les aspects anxiodépressifs qui finissent par concerter au moins 75% des patients.

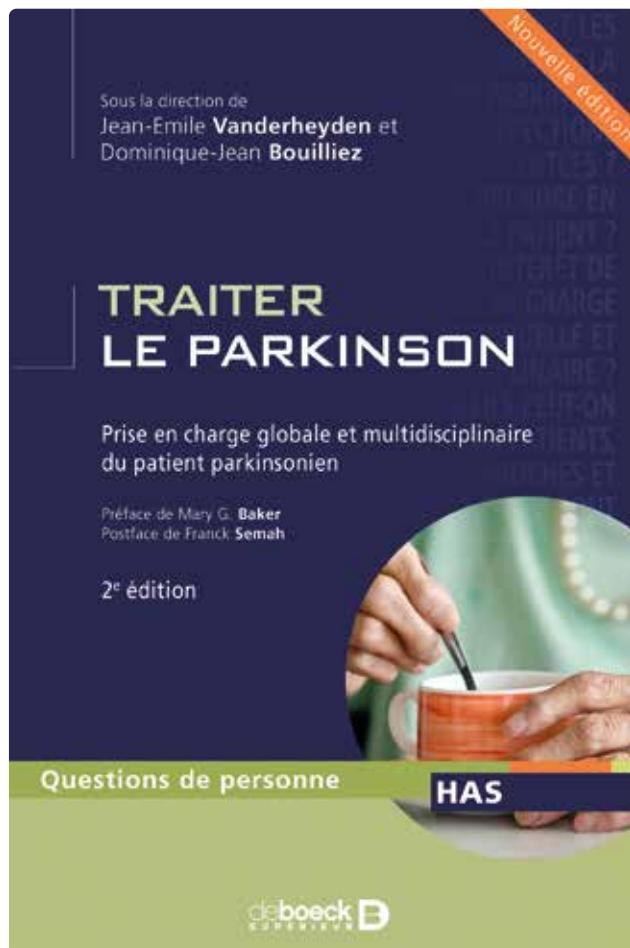
**Ch.P. : L'éducation thérapeutique permet-elle de donner une voix d'expertise au Patient pour partager son vécu avec d'autres Patients ? Quels conseils pouvez-vous donner à ces Patients experts – partenaires ?**

**J-E.V. :** Bien sûr, le fait de mieux comprendre et gérer son affection donne au patient et surtout à son aidant proche, des capacités pour partager son vécu et plus encore donner des conseils (trucs et astuces) aux autres aidés et aidants. Ils réaliseront donc très facilement une activité de pair-aidance,

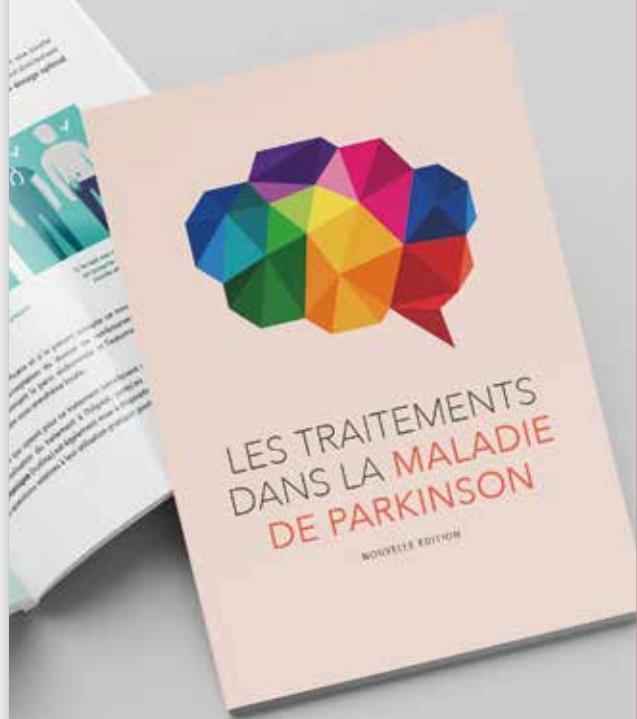
lors de réunion de groupe ou en entretien individuel. Il m'arrive souvent de contacter un patient compétent dans telle ou telle situation (p. ex. pour les traitements chirurgicaux) afin de lui demander s'il veut bien rencontrer un patient demandeur de renseignements précis, entre autres sur le plan du ressenti.

### Remerciement

Merci Docteur Vanderheyden pour votre article et au plaisir d'autres échanges à venir...



### Edition gratuite



Les traitements dans la maladie de Parkinson.  
Gianni FRANCO, APk, EPLC

Pour l'obtenir, contactez  
l'Association Parkinson au

**081 56 88 56**

### INFORMATIONS

Lieu : **CEME - Charleroi Espace Meeting Européen**  
Rue des Français 147,  
6020 Charleroi

081/56.88.56

info@parkinsonasbl.be

[www.parkinsonasbl.be](http://www.parkinsonasbl.be)

#### Soutenez-nous !

Compte pour les dons :  
**BE62 7320-4260-3461**

Communication :

"Don + Nom + N° national et/ou n° d'entreprise de la banque carrefour pour les personnes morales et les sociétés"



Certaines vidéos et photos prises pendant l'événement peuvent être utilisées à des fins d'illustration. Si vous n'y consentez pas, veuillez envoyer un courriel à [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be) ou composer le 081/56.88.56.

Ne pas jeter sur la voie publique

### PROGRAMME 2025 JOURNÉE MONDIALE PARKINSON

SAMEDI 12 Avril - CEME de Charleroi

#### INSCRIPTION GRATUITE OBLIGATOIRE

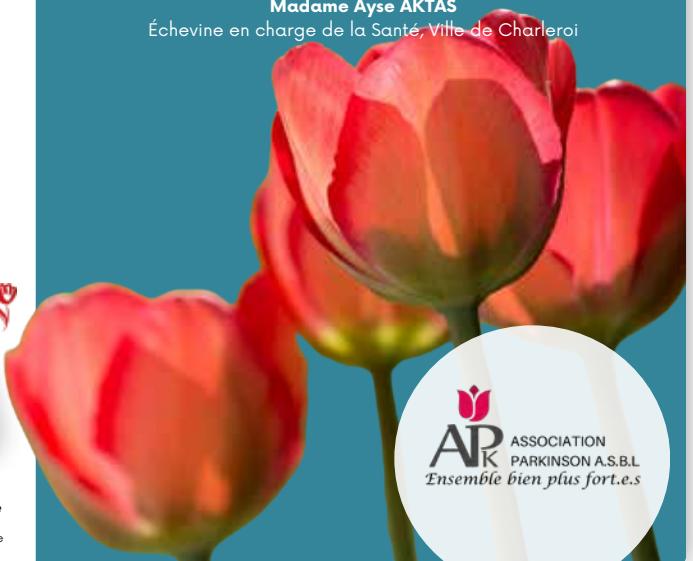
Sous le patronage et avec l'intervention de

**Monsieur Yves COPPIETERS**

Ministre en charge de la Santé, de l'Environnement, des Solidarités et de l'Economie sociale, Région Wallonne et Fédération Wallonie Bruxelles

**Madame Ayse AKTAS**

Échevine en charge de la Santé, Ville de Charleroi



### PROGRAMME

#### MATIN

##### DÈS 9H30 : ACCUEIL & INSCRIPTION AUX ATELIERS

##### 10H00 - 10H30 :

##### ACCUEIL & PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Mme Virginie DIRICK, Directrice en compagnie de la Chorale de l'Antenne de Liège accompagnée de leur chef de choeur Céline Johanne

##### 10H30 - 12H00 : CONFÉRENCES

- Maladie de Parkinson

##### Ecole de Vie & Interventions Non Médicamenteuses

Dr Gianni FRANCO, Neurologue et Président APk

- Arts-thérapies :

##### Des approches intégratives par la création

Mme Viviane SERON,

Chercheuse en art-thérapie de l'Institut Rafael à Paris

- Nouveautés thérapeutiques

Prof. Gaëtan GARRAUX, Neurologue ULg,

Groupe MoVeRe, Membre du Comité Scientifique APk

#### TEMPS DE MIDI : Foodtrucks & Stands

##### De 12h à 13h30

Croques (choix végétarien)

ou

Burgers-Frites (possibilité pain sans gluten)



Réservation au moment de l'inscription : 10€/personne

#### APRÈS-MIDI

##### 13H30 - 14H30 : ATELIERS

- Boxe sans contact - M. NOIRHOMME
- Nutrithérapie pratique - I. BACCOUCH
- Sonothérapie - M. LECAPITAINE & R.S. FLEMING
- Prévention chutes - O. DEHARYNCK

##### 14H30 - 15H00 : PAUSE CAFÉ & STANDS

##### 15H00 - 16H00 : ATELIERS

##### 16H00-16H30 : CLÔTURE DANS LA GRANDE SALLE

##### STANDS

- Stand information APk
- Stands Respect seniors, Aidants Proches, Luminothérapie, TK Home,...



# LES RENCONTRES APK DE 2025

## ENTRE TRADITION ET NOUVEAUTÉS

Parce qu' « Ensemble, bien plus fort.e.s » et que vous nous transmettez régulièrement ce plaisir trop rare de se rencontrer au-delà de vos Antennes respectives, nous avons cogité pour vous proposer davantage d'occasions de vous retrouver, d'échanger et partager bien entourés !

### EXCURSIONS ANNUELLES

Si chaque Antenne demeure libre de s'organiser un moment de clôture de la saison, nous vous proposons en plus cette année un trio d'excursions auquel chacun.e peut participer selon son envie.

Une occasion de pouvoir partager un moment tous ensemble puisque nos 3 Référentes et moi-même y seront présentes et, en fonction des inscriptions, des transports adaptés pourront être organisés.

Découvrez ci-dessous nos 3 propositions :

#### L'excursion de Caroline

+32 (0)471 93 11 58 - [c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

Cette année, je vous propose une  
« Journée Confort » à Pari Daiza  
le lundi 16 juin.

#### AU PROGRAMME

##### 9h30 - 10h30

Arrivée au parc, café et viennoiseries sur place.  
Petite balade dans le parc jusqu'au restaurant  
l'Oasis.

##### 12h30 - 13h30

Repas au restaurant l'Oasis.

##### 14h00

Tour du parc avec le petit train ou visite dans le parc  
à pied pour ceux qui le souhaitent.

##### 16h00

Retour en bus dans nos contrées.



#### CHOIX DU MENU

##### Menu 1

Potage, ballotine de volaille en sauce brune, légumes de saison et gratin de pommes de terre, 1 petit pain, mousse au chocolat, café.

##### Menu 2

Salade de tomates à la mozzarella, lasagne gratinée, 1 petit pain, tiramisu, café.

-> Une bouteille d'eau de 1,5 L / 6 pers et 1/4 de litre de vin par personne.

-> Tarif pour la journée : 75€ pour les non-membres ou 60€ pour les membres repas inclus (les boissons supplémentaires sont à votre charge).

-> Possibilité de réserver une voiturette électrique moyennant un supplément de (15€).



### L'excursion de Catherine

+32 (0)471 91 70 63 - [c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)

**Le vendredi 6 juin,  
Monsieur René Thomas,  
coordinateur de l'antenne d'Eupen  
et guide nature, nous emmènera à la  
découverte des Fagnes.**

Les commentaires de Monsieur Thomas se feront en français.

La balade est de maximum 3 km et est totalement accessible aux chaises roulantes et aux déambulateurs. Le parcours est plat.

De nombreux arrêts sont prévus pour se reposer, contempler des magnifiques paysages et surtout profiter des connaissances de Monsieur Thomas sur la faune et la flore locales.



Nous nous rendrons ensuite au Mont Rigi pour y déguster quelques douceurs sucrées ou salées.

Hormis l'instant gourmand pour lequel l'APK interviendra à hauteur de 15 euros pour les membres, tout est gratuit.

Monsieur Thomas et moi vous donnons donc rendez-vous le vendredi 6 juin à 14h00 à Sourbrodt pour le départ.

Merci de vous inscrire auprès de moi à cette adresse :  
[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)  
ou au 0471 91 70 63

Au plaisir de partager ce moment avec vous !



### L'excursion de Valentine

+32 (0)497 70 79 81 - [v.sanders@parkinsonasbl.be](mailto:v.sanders@parkinsonasbl.be)

Bonjour à tous,

**Pour l'avoir testée et largement approuvée  
avec l'antenne de Chimay, nous vous donnons  
rendez-vous le mardi 10 juin en matinée pour une  
croisière en bateau  
au départ de Dinant vers l'île d'Yvoir pour y  
déguster un buffet barbecue avec vue sur l'eau.**

Et, pourquoi pas si le soleil est avec nous ; faire du stand-up paddle ou du pédalo ?

Le prix est de 50 euros par personne, croisière et repas compris pour la demi-journée. Attention, les boissons dans le bateau et en mangeant (bières, vins) sont à rajouter.

La photo date du jour de notre excursion, les pieds dans l'eau en pleine tempête. Même dans ces conditions, on a tous bien ri !

Les personnes peuvent se garer au parking de la gare d'Yvoir, en face de l'île, prendre le train jusqu'à Dinant et rejoindre le bateau (10 à 15 minutes de marche).



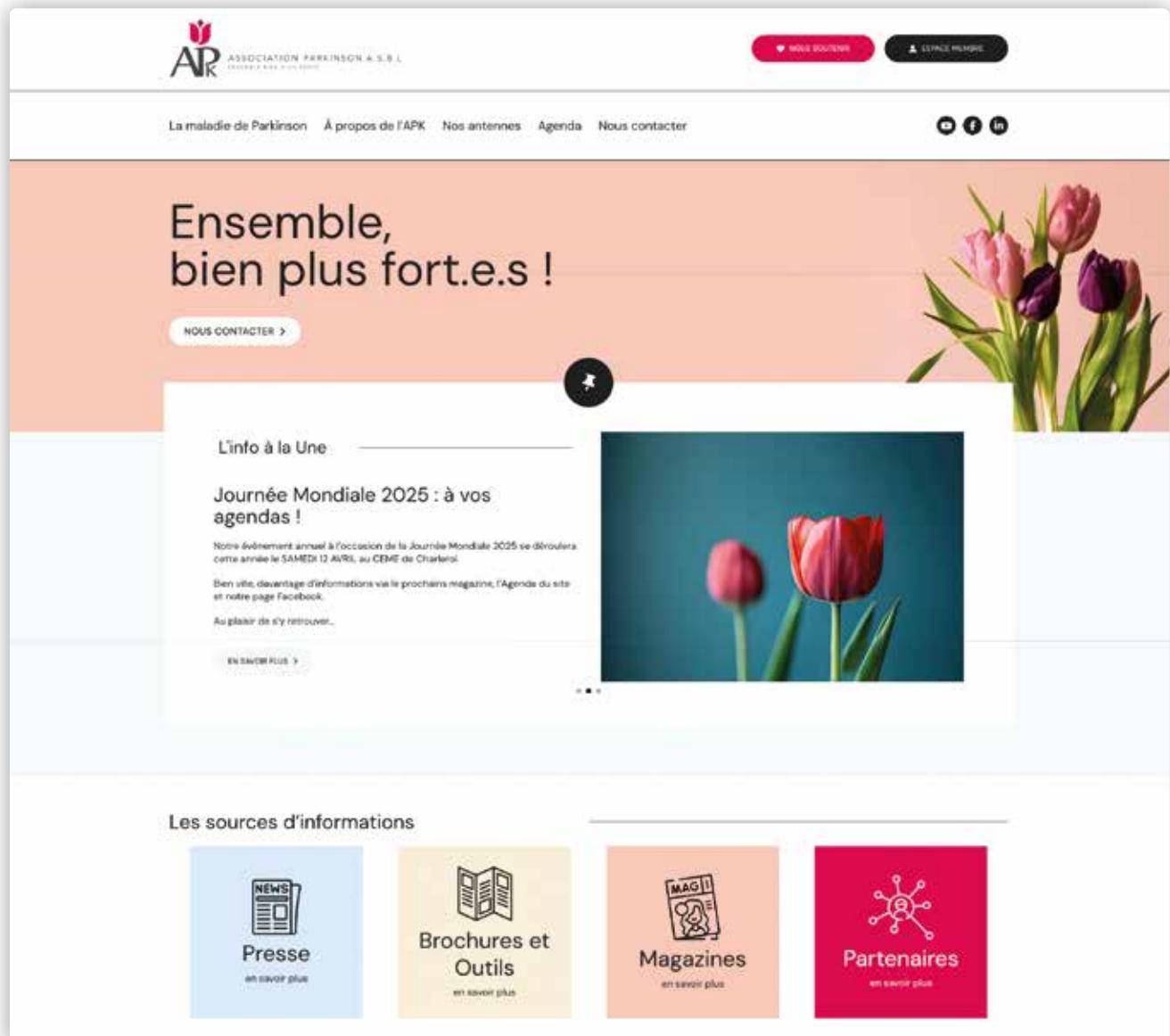
### SITE INTERNET

Vous étiez nombreux à l'attendre : le nouveau site internet est maintenant en ligne !

Un autre moyen de rester « connectés » au travers notamment des « Infos à la Une » ou de l'agenda des rencontres et autres activités proposées.

L'adresse est inchangée et le contenu ne va cesser de s'enrichir.

[www.parkinsonasbl.be](http://www.parkinsonasbl.be)



The screenshot shows the homepage of the APK website. At the top, there is a navigation bar with links to 'La maladie de Parkinson', 'À propos de l'APK', 'Nos antennes', 'Agenda', and 'Nous contacter'. There are also buttons for 'NOUS SOUTENIR' and 'Espace membre'. Below the navigation, a large orange banner features the text 'Ensemble, bien plus fort.e.s !' and a 'NOUS CONTACTER' button. To the right of the banner is a photograph of tulips. The main content area includes a section titled 'L'info à la Une' with a sub-section about the 'Journée Mondiale 2025'. It also features a large image of tulips and a section titled 'Les sources d'informations' with four categories: 'Presse', 'Brochures et Outils', 'Magazines', and 'Partenaires', each with a small icon and a 'en savoir plus' link.

Vous y découvrirez également un espace membre dont le code d'accès vous sera délivré sur simple demande au secrétariat :

**info@parkinsonasbl.be ou 081 56 88 56**

Cet espace contiendra la version PDF des derniers magazines ainsi que nos « offres spéciales membres » (Luminettes, Tablettes...) et, ponctuellement, des informations internes utiles.

Au plaisir de se retrouver au fil des prochains mois,  
Virginie

# AIDES ET INTERVENTIONS FINANCIÈRES

## POUR LES PARKINSONIEN.NE.S : QUELQUES BALISES CONCRÈTES...



Recueilli par  
Virginie DIRICK



Investigué par  
Julie ORBAN

Parce que le coût de la maladie est une réalité aux multiples conséquences...

Parce qu'il est parfois encore compliqué de pouvoir aborder ces questions sans gêne...

Parce qu'il n'en est pas moins difficile de savoir à qui s'adresser pour obtenir une réponse compétente, c'est aujourd'hui à la question des interventions qui permettent d'alléger les dépenses liées à la prise en charge de la maladie et d'améliorer le quotidien que nous donnons place.

Pour mieux vous informer, Julie, notre Coordonatrice de Santé Hainaut Oriental, vous propose de parcourir succinctement les principales différentes interventions financières auxquelles vous pourriez prétendre en Wallonie et vous transmet des coordonnées utiles alors que toute notre équipe reste également à disposition pour davantage d'informations personnalisées car l'octroi des aides proposées ci-après résulte d'une analyse de la situation personnelle (revenus du ménage, condition d'âge ou de perte d'autonomie...) et qu'il existe nombre d'autres pistes d'aides mobilisables mais plus particulières.

### Les interventions et avantages que peut vous apporter votre mutuelle

#### LE STATUT BIM (ANCIENNEMENT VIPO)

Permet d'obtenir un meilleur remboursement des frais liés aux soins de santé (hospitalisation, médicaments et consultations chez le médecin généraliste). Il permet d'obtenir une réduction pour les transports en commun, la réduction de la taxe poubelle et des tarifs avantageux chez certains opérateurs téléphoniques, sous certaines conditions.

#### LE REMBOURSEMENT MALADIE GRAVE ET COÛTEUSE

Intervention complémentaire de l'assurance hospitalisation qui permet, par exemple d'obtenir une intervention dans vos frais de déplacement pour les consultations à l'hôpital et ainsi couvrir une partie des frais liés à la maladie.

## PRESTATIONS POUR PATHOLOGIE LOURDE

Permet de réduire le coût des séances de kinésithérapie et d'autres prestations, après l'accord du médecin conseil.



## REMBOURSEMENT INCONTINENCE URINAIRE

Remboursement annuel des frais liés aux soins et à l'achat de matériel médical. Il existe aussi un forfait incontinence pour personnes dépendantes qui est un forfait annuel spécifique pour les personnes en situation de dépendance.

**Attention, il n'est pas possible de cumuler ces deux forfaits.**

## SERVICE DE CONSEILS EN AMÉNAGEMENT DU DOMICILE

Les mutuelles disposent d'un service gratuit de conseil en aménagements en vue de maintenir l'autonomie à domicile. Il existe également des services conseils indépendants qui sont payants.

## LE FORFAIT DE SOINS EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Intervention annuelle pour les malades chroniques qui sont dépendants et ont des dépenses de santé élevées.

## ALLOCATION POUR L'AIDE D'UNE TIERCE PERSONNE

Elle peut vous être accordée jusqu'à l'âge de la pension si votre état de santé justifie le besoin de l'aide d'un tiers pour réaliser certains actes de la vie quotidienne. Elle n'est plus versée lorsque vous quittez votre domicile pour une maison de repos.

## LES AIDES À DOMICILE

Intervention dans le coût des aides (familiales, ménagères, gardes malades, etc.).



## LES SERVICES DE COORDINATION DES SOINS

Lorsque plusieurs aides à domicile sont nécessaires, les mutuelles disposent de services de coordination de soins. Les services de coordinations sont gratuits.

## INTERVENTION DANS LE SÉJOUR AU SEIN DE SERVICES DE RÉPIT OU EN CENTRE DE JOUR

La mutuelle intervient alors dans le coût lié à ce type de séjours.

## MI-TEMPS MÉDICAL

Lorsque travailler à plein temps n'est plus possible, la mutuelle peut octroyer une indemnisation d'incapacité liée à un mi-temps médical.



## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

La mutuelle peut intervenir dans le coût des consultations psychologiques.



## Qui contacter pour obtenir de l'information et réaliser les démarches ?

- Le service social de votre mutuelle ou du CPAS
- Le service handicontact de votre commune
- Les Coordonnateurs de Santé de l'APk...

## Les interventions de l'AVIQ (anciennement AWIPH)

Des permanences ouvertes à tous sont organisées dans certaines communes, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre administration communale ou à contacter l'AVIQ pour savoir si une permanence y est organisée.

- **L'aide matérielle** : intervention dans les achats liés aux aides à domicile (poignées, travaux d'aménagement de la salle de bain, etc.). L'AVIQ peut octroyer une aide financière dans l'aménagement du domicile.

### ATTENTION

Il est nécessaire d'introduire la demande et d'attendre l'accord de l'AVIQ AVANT de faire des achats ou de réaliser les travaux. L'AVIQ n'intervient que si le handicap est diagnostiqué avant 65 ans.

Il est possible d'introduire une demande au-delà de 65 ans si vous pouvez prouver que le handicap était présent avant 65 ans (via des rapports médicaux).



- **Accompagnement au maintien de l'emploi** : les agents d'intégration de l'AVIQ accompagnent les personnes qui ont besoin d'un ajustement à l'emploi.

- **Incontinence** : si votre handicap a été reconnu par l'AVIQ, vous pouvez bénéficier d'une intervention complémentaire à celle de la mutualité

pour supporter les frais relatifs à l'achat de matériel d'incontinence.

- **L'allocation d'aide aux personnes âgées (APA) :** cette aide est destinée aux personnes âgées de 65 ans ou plus qui doivent faire face à des frais supplémentaires en raison d'une diminution de leur autonomie. Ce sont les mutuelles qui assurent le traitement des dossiers et le paiement des allocations, sous le contrôle de l'AViQ.

### Qui contacter pour obtenir de l'information et réaliser les démarches ?

- L'AViQ ou vous rendre à une permanence décentralisée dans la commune la plus proche de votre domicile
- Le service handicontact de votre commune
- Le service social de votre mutuelle ou du CPAS
- Les Coordonnateurs de Santé de l'APk...

### La reconnaissance du handicap par le Service public Fédéral Direction générale des personnes handicapées (« Vierge noire »)

La reconnaissance du handicap permet d'obtenir divers avantages tels qu'une réduction sur le pré-compte immobilier, les transports en commun, le tarif social pour le gaz, l'électricité ou la téléphonie ainsi que divers avantages fiscaux pour la voiture. Elle permet aussi d'obtenir la carte de stationnement pour personnes handicapées. Le SPF organise aussi des permanences ouvertes à tous au sein des administrations communales, n'hésitez pas à contacter votre commune pour connaître la date de la prochaine permanence.

Lorsque l'allocation de handicap est accordée par le SPF, elle peut prendre deux formes. L'allocation de revenus remplace le revenu que vous aviez et l'allocation d'intégration permet de compenser les coûts supplémentaires que vous avancez afin de pouvoir participer à la vie sociale. Dans certains cas, l'octroi de cette allocation peut se poursuivre au-delà de 65 ans.



L'European Disability Card est gratuite et vous donne droit à des avantages pour vos activités de loisirs, comme des réductions sur un billet d'entrée au musée ou dans un parc thématique.

Après 65 ans, c'est le service fédéral des pensions qui intervient. La Garantie de Revenus aux Personnes Âgées (GRAPA), garanti un revenu aux personnes âgées de plus de 65 ans qui ne disposent pas de ressources suffisantes. Cette allocation donne également droit au tarif social pour le gaz et l'électricité.

### Qui contacter pour obtenir de l'information et réaliser les démarches ?

- Le SPF ou vous rendre à une permanence organisée par le SPF au sein de votre commune
- Le service handicontact de votre commune
- Le service social de votre mutuelle ou du CPAS
- Les Coordonnateurs de Santé de l'APk...

### Quelques mots sur le Dossier Médical Global (DMG)

Tenu par votre médecin généraliste, ce dossier centralise vos données médicales (résultats, radiographies, prises de sang, traitements, etc.) et permet une meilleure coordination de vos soins. Grâce au DMG, vous bénéficiez d'un meilleur remboursement : le coût de la consultation chez le médecin

généraliste ou chez certains spécialistes est réduit. Vous pouvez demander l'ouverture de votre DMG auprès de votre médecin généraliste.

### En guise de conclusion, quelques coordonnées utiles

- **Association Parkinson :**  
081 56 88 56 – [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)
- **ASBL Aidants proches :**  
081 30 30 32 – formulaire en ligne sur le site :  
<https://wallonie.aidants-proches.be/qui-sommes-nous/Contact-Permanence/>
- **AVIQ :**  
numéro gratuit : 0800 16 061  
[numero.gratuit@aviq.be](mailto:numero.gratuit@aviq.be)
- **SPF :**  
numéro gratuit : 0800 98 799  
formulaire de contact en ligne sur le site :  
<https://handicap.belgium.be/fr/contact/formulaire-de-contact>
- **Service Fédéral des Pensions :**  
1765 ou formulaire contact sur le site :  
<https://www.sfpd.fgov.be/fr/a-propos-de-nous/contact>
- **Fonds social chauffage :**  
<https://www.fondschauffage.be/>
- **Site Web des mutualités :**
  - Chrétienne : <https://www.mc.be>
  - Socialiste : <https://www.solidaris-wallonie.be>
  - Partenamut : <https://www.partenamut.be/fr>
  - Libérale : <https://www.lm-ml.be/fr>
  - Neutre : <https://www.lamn.be>
- **Site Web du Service Public Fédéral Direction des personnes handicapées :**  
<https://handicap.belgium.be/fr>
- **Site web de l'Institut National d'Assurance Maladie Invalidité :**  
<https://www.inami.fgov.be/fr>
- **Site web de l'Agence pour une Vie de Qualité :**  
<https://www.aviq.be/fr>
- **Site web du Service fédéral des Pensions :**  
<https://www.sfpd.fgov.be>

## 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](mailto:info@parkinsonasbl.be)

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

# COMMENT LE POISSON POURRAIT PROTÉGER DE PARKINSON

Recueilli par Nathalie SALMON, Candidate Administratrice



Nicolas  
GUGGENBÜHL

Diététicien  
nutritionniste  
Rédacteur  
en chef  
Partner & Senior  
Nutrition Expert  
Karott'

Des chercheurs ont découvert qu'une protéine du poisson s'avère capable de réduire la formation des plaques d'amyloïdes, et mettent ainsi en lumière un mécanisme par lequel le poisson pourrait avoir un effet protecteur dans la maladie de Parkinson.

La consommation de poisson s'est déjà montrée très souvent associée à une meilleure santé mentale. Elle est, entre autres, associée à un risque plus faible de maladie de Parkinson et d'autres conditions neurodégénératives. C'est notamment le cas pour une alimentation de type **méditerranéen**, ou encore au Japon, où la consommation de poisson est élevée.

Jusqu'à présent, l'attention s'est portée surtout sur les acides gras oméga-3 à longues chaînes. Mais il s'agit ici d'une **tout autre piste qui vient d'être mise en lumière par des chercheurs** de la *Chalmers University of Technology* en Suède, **et qui pourrait bien expliquer le mécanisme sous-jacent** : la parvalbumine, une protéine abondante dans de nombreuses espèces de poisson.

## Un effet sur la protéine impliquée dans Parkinson

Une des caractéristiques de la maladie de Parkinson est la formation de fibrilles constituées par la

protéine alpha-synucléine. Les chercheurs ont découvert que la parvalbumine forme des structures amyloïdes qui lient l'alpha-synucléine, détournant ainsi la protéine de sa propre formation d'amyloïde impliquée dans la maladie de Parkinson. Autrement dit, **la parvalbumine agrège l'alpha-synucléine, ce qui la rend moins dangereuse**.

## Autres maladies neurodégénératives

La teneur en parvalbumine varie d'un poisson à l'autre, mais elle est particulièrement élevée dans le hareng, le cabillaud, la carpe, le sélache, le saumon et le vivaneau rouge.



Elle varie aussi selon la période de l'année, la fin de l'été étant celle où, suite à une activité métabolique plus importante des poissons, la teneur en parvalbumine est la plus élevée. Notons que la parvalbumine peut également être responsable d'allergies au poisson.

L'équipe de chercheurs envisage désormais de voir dans quelles mesures cette protéine du poisson pourrait exercer son potentiel effet protecteur vis-à-vis d'autres maladies neurodégénératives caractérisées par la formation de structures d'amyloïde, comme la maladie d'**Alzheimer**, la sclérose latérale amyotrophique et la maladie de Huntington.

Je vous propose une savoureuse recette

## WATERZOOI DE VOLAILLE « MAISON »

### Ingédients pour 2 personnes.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1h00

2 filets de poulet sans peau  
(OU 2 filets de cabillaud)

1 carotte

2 blancs de poireaux

1 oignon

20 ml de crème allégée

1 cube de bouillon de poule dégraissé  
OU (1 cube de bouillon de poisson)

Sel, poivre, persil haché

### Préparation

- Lavez et détaillez les légumes en julienne.
- Les faire fondre doucement dans une poêle anti adhésive.
- Mouillez avec le cube bouillon (environ 300 ml), ajoutez les filet de poulet.
- Laissez cuire doucement 45 min.
- Retirez le poulet et les légumes, et les mettre sur un plat de service. Gardez au chaud dans le four.
- Ajoutez la crème au jus et laissez un peu réduire afin que la sauce s'épaississe.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Nappez vos filets de poulet et vos légumes de cette préparation. C'est prêt !

Bon Appétit



## 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 - nom - prénom et adresse complète** ».

## CARE TO DANCE

### LA DANCE ADAPTÉE À LA MALADIE DE PARKINSON

Maïté GUÉRIN

Première professeure certifiée Dance for PD® en Belgique.



#### La danse peut-elle être une alliée face à la maladie de Parkinson ? Dance for PD® prouve que oui !

Crée à New York dans les années 2000, cette méthode offre aux personnes atteintes de Parkinson un moyen de se reconnecter à leur corps à travers le mouvement et la musique. Issue d'une collaboration entre le Mark Morris Dance Group et la Brooklyn Parkinson Association, elle est aujourd'hui reconnue à l'international et a largement démontré ses bénéfices grâce à de nombreuses études scientifiques.

#### Une reconnaissance pour la Belgique

En 2023, Maïté Guérin, directrice de Care to Dance, est devenue la première professeure belge certifiée Dance for PD®. Elle a obtenu cette certification après une formation approfondie comprenant des examens, un mentorat et une évaluation par ses pairs. Elle est rejoints par Sabine Smeets, professeure certifiée aux Pays-Bas, pour promouvoir cette méthode.

Il s'agit d'une belle reconnaissance pour le travail accompli au sein de Fit Your Mind mais surtout un

gage de qualité pour les participants aux activités Care to Dance.

#### Care to Dance : la danse adaptée à la maladie de Parkinson

Care to Dance propose des ateliers hebdomadaires en Wallonie, à Bruxelles et en Flandre. Ces sessions sont spécifiquement développées pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson ou troubles apparentés et leurs aidants.

Nous vous invitons à vivre une expérience bienveillante en musique, source d'inspiration et de dynamisme. Profitez d'une approche ludique et collective pour bouger avec plaisir. Ensemble, nous travaillerons la force musculaire, la flexibilité, l'équilibre, le rythme et la coordination, le tout avec créativité et joie de vivre !

Vous souhaitez nous rejoindre ? La liste complète des ateliers est disponible sur le site :

[www.fityourmind.be/caretodance](http://www.fityourmind.be/caretodance)



## Le filon du bien-être

### Danse adaptée à la maladie de Parkinson

Les accompagnant.e.s sont les bienvenu.e.s.

Nos ateliers sont donnés par des professeurs qualifiés dans de nombreuses communes et en ligne sur demande.

Care to Dance est titulaire de la license Dance for PD®, une marque de qualité internationale.



Organisé par :

Care to Dance by Fit Your Mind

Téléphone général :

+32 (0) 497 12 55 46

Mail général :

info@fityourmind.be

Site Web :

[www.fityourmind.be/caretodance](http://www.fityourmind.be/caretodance)

Réseaux sociaux :

[www.facebook.com/fityourmind.be](https://www.facebook.com/fityourmind.be)

<https://www.youtube.com/@Fit-Your-Mind>

[www.linkedin.com/company/caretodance/](https://www.linkedin.com/company/caretodance/)

Lieu :

Pour trouver une activité près de chez vous consultez la page [www.fityourmind.be/activities](http://www.fityourmind.be/activities)



### Activités physiques adaptées

Vous avez des besoins spécifiques ou simplement envie de rester actifs sur le plan physique, mental et social ? Rejoignez-nous !

L'effet neuroprotecteur de l'exercice est capable de ralentir la progression de nombreuses maladies, y compris le vieillissement cérébral. Ensemble, redécouvrons le plaisir du mouvement : force musculaire, équilibre, coordination, flexibilité... en respectant les capacités de chacun.

Venez bouger avec nous pour une meilleure santé. Nos ateliers sont donnés par des professeurs qualifiés dans de nombreuses communes.

Soigne ton corps, guéris ton esprit !



Organisé par :

Fit Your Mind

Téléphone général :

+32 (0) 497 12 55 46

Mail général :

[info@fityourmind.be](mailto:info@fityourmind.be)

Site Web :

[www.fityourmind.be](http://www.fityourmind.be)

Réseaux sociaux :

[www.facebook.com/fityourmind.be](http://www.facebook.com/fityourmind.be)

<https://www.youtube.com/@Fit-Your-Mind>

[www.linkedin.com/company/fityourmind/](http://www.linkedin.com/company/fityourmind/)

Lieu :

Pour trouver une activité près de chez vous  
consultez la page [www.fityourmind.be/activities](http://www.fityourmind.be/activities)

**fityourmind**

**Ateliers d'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

Partage Bien-être Respect Autonomie Empathie Résilience Solidarité Humanité

**Vous avez des besoins spécifiques ou simplement envie de rester actifs sur le plan physique, mental et social ?**

**REJOIGNEZ-NOUS !**

L'effet neuroprotecteur de l'exercice est capable de ralentir la progression de nombreuses maladies, y compris le vieillissement cérébral.

Nos ateliers sont donnés par des professeurs qualifiés dans de nombreuses communautés.

Programme complet sur [www.fityourmind.be](http://www.fityourmind.be)

Informations [info@fityourmind.be](mailto:info@fityourmind.be) 0497 68 20 63

SOIGNE TON CORPS, GUERISTON ESPRIT

**CareToDance** by fityourmind

**fityourmind**

## 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.

**luminette®**

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

**[info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)**

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

## PARKINSON ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : UNE ADDICTION HEUREUSE ?

**Maurice EINHORN**

*Médecin retraité - ex-rédacteur en chef du Journal du médecin.*

Tous les experts s'accordent pour souligner l'importance de l'exercice physique dans la prise en charge de la maladie de Parkinson. On rappellera d'ailleurs à cet égard que l'activité physique joue un rôle des plus importants dans la prévention de nombreuses autres maladies, comme les affections cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, le diabète, l'obésité, les maladies rhumatismales et bien d'autres.



En ce qui concerne spécifiquement la maladie de Parkinson, l'exercice physique permet de maintenir les capacités physiques et prévenir les chutes en facilitant la mobilité, la souplesse, les amplitudes articulaires et l'équilibre. Comme le résume France Parkinson, il stimule l'activité cérébrale, pallie les difficultés motrices, génère naturellement de la dopamine qui aide à mieux assimiler les traitements médicamenteux, voire à les réduire d'environ 20 % dans certains cas. L'exercice physique favorise la neuroplasticité et réduit les effets secondaires des traitements (dyskinésie, effets « on/off ») dès lors qu'on la pratique à haute dose.

Action Parkinson propose dans cette optique une série d'activités physiques particulièrement bénéfiques, quel que soit le stade ou la forme de la

maladie. Si on pense d'emblée à la marche de ce point de vue, la marche nordique représente une option de choix. Les non-initiés seront plus surpris d'apprendre qu'en plus de la gymnastique de renforcement, les neurologues conseillent souvent la pratique de la boxe et de la danse, notamment du tango, le tout évidemment en plus de la kinésithérapie.

Toutes ces activités sont d'autant plus stimulantes qu'elles se pratiquent en groupe, avec Action Parkinson, chacun ayant par ailleurs ses préférences personnelles pour l'un ou l'autre sport.

Loin d'être une corvée, comme peut l'être la prise indispensable de certains médicaments. Les patients qui s'adonnent à ces activités en ressentent le plus souvent un bien-être réel, en plus des progrès dans l'évolution du Parkinson, ce au point qu'il est à peine exagéré de parler d'une véritable addiction chez certains, à commencer par l'auteur de ces lignes.

**N.B. : comme évoqué dans le programme de la journée mondiale Parkinson APK, l'Association Parkinson met en place des séances de boxe sans contact dans le cadre de sa mouvance Park&Move.**



### TÉMOIGNAGE RECUILLI PAR CAROLINE BURNOTTE,

Référente Parkinson Brabant Wallon - Charleroi - Namur, APk.

#### Création musicale

En guise de témoignage pour cette édition printanière, je vous propose une création originale de Mme Geneviève Morice-Fauvaux.

Chanson sur Parkinson composée sur l'air de :  
**Àuprès de ma blonde**



**1.** Maladie d'Parkinson  
Touche beaucoup de personnes ) Bis  
Autant près de Vérone  
De Narbonne ou Malonne

*Refrain*  
Ah ! Quelle Déveine  
D'avoir cette maladie  
C'est beaucoup de peines  
Pour toutes nos vies

**2.** A tous ceux qui en souffrent ) Bis  
Ce message est pour vous  
Rester dans vos maisons  
N'est pas une solution

*Refrain*  
Ah ! Quelle Déveine  
D'avoir cette maladie  
C'est beaucoup de peines  
Pour toutes nos vies

**3.** Mais faites plutôt confiance ) Bis  
A l'association  
Qui avec bienveillance  
Répond à vos questions

*Refrain*  
Ah ! Quelle Déveine  
D'avoir cette maladie  
C'est beaucoup de peines  
Pour toutes nos vies

**4.** L'existence des antennes  
Véritables relais ) Bis  
Est vraiment une aubaine  
Pour souffrances, oublier

*Refrain*  
Ah ! C'est une chance  
D'avoir ces lieux de détente  
Dans une telle ambiance  
Douce et amusante

**5.** L'antenne de votre région ) Bis  
La plus proche de chez vous  
Offre des animations  
Qui sont vraiment pour vous

*Refrain*  
Ah ! C'est une chance  
D'avoir ces lieux de détente  
Dans une telle ambiance  
Douce et amusante

**6.** Bouger, jouer, manger ) Bis  
Sont des activités  
Rire, écouter, parler  
Sont aussi proposés

*Refrain*  
Ah ! Comme c'est chouette  
De vous accueillir chez nous  
Oui faisons la fête  
Comme des petit fous

### TÉMOIGNAGE RECUILLI PAR VALENTINE SANDERS,

Référente Parkinson Hainaut - Mons, APK.

#### Une lueur d'espoir

« Si je devais me confier, je te dirais que je réfléchis bien trop, sans répit et qu'il m'arrive de vouloir éteindre cette machine à pensées, juste pour retrouver quelques instants de silence intérieur.



Je te dirais qu'il m'arrive de trembler, même quand l'air n'est pas froid et qu'il existe des cicatrices invisibles qui refusent de guérir malgré le temps qui passe.

Mais si je devais tout te dire, je te dirais aussi qu'il y a, au fond de moi, une flamme qui ne s'éteint pas. Une lueur d'espoir aussi qui persiste envers et contre tout.



Et même si on essaye de me l'arracher, je m'accroche, car il reste toujours une force discrète qui me murmure de belles choses, celles qui comptent vraiment et qui finissent toujours par peser plus lourd que les ombres ».

Il est des moments difficiles à traverser dans la vie, la perte d'une personne chère en est un.

Nos pensées accompagnent les proches aidants, les familles et amis de Mireille et de Michel.



Deux membres de nos antennes avec qui nous avons eu la chance d'échanger, rire, sourire et partager.

### TÉMOIGNAGE RECUILLI PAR CATHERINE TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APk.

#### Chantal

Très chers membres, le témoignage de Chantal, publié dans le trimestriel précédent, devait être agrémenté de magnifiques photos prises par la principale intéressée. **Je vous propose donc de revenir en image sur son parcours.**

#### MON CHEMIN VERS COMPOSTELLE

Il y a longtemps que j'y pensais sans jamais me décider.

Cette année, je me suis lancée.

En 2023, j'avais appris que l'Association Parkinson co-organisait un pèlerinage sur les Chemins de Compostelle. Je voulais y participer. Je m'y suis donc inscrite. J'avais un an pour m'y préparer. Je me suis entraînée. Malheureusement, un souci au pied m'a obligé à me reposer quelques semaines avec des soins « kiné ».

La date du pèlerinage approchant à grands pas, le doute s'est installé : manque d'entraînement, peur d'être à la traîne, à charge du groupe. J'ai annulé mon inscription.



Je n'ai pas baissé les bras pour autant et suite à une balade sur le Ravel (ligne 38), j'ai remarqué sur un poteau, une coquille Saint Jacques puis une autre. Je me suis alors rendue au Syndicat d'Initiative de Herve où l'on m'apprend qu'il existe un topo-guide des Chemins de Compostelle Belgique. Je l'achète, le lis et une idée me vient à l'esprit : « pourquoi ne pas faire MON pèlerinage dans MA région et marcher sur un total de 82 km (comme c'était prévu en France). »

Le neurologue, mis au courant, donne son accord mais je devais être accompagnée. J'en ai donc parlé autour de moi et très vite, je me suis trouvée « bien entourée ».

## Témoignages



Nous sommes parties d'Aix la Chapelle – direction Jupille, puis de Maastricht vers Jupille pour terminer par Jupille – Liège avec au compteur 86 km.

Sur l'étape Maastricht – Visé : nouveau déboire. L'étape est arrêtée au 7<sup>e</sup> km. Cette fois, c'est la jambe. De grosses douleurs m'empêchent de continuer. Il s'avérera que c'est dû à une fracture longitudinale du tibia sans déplacement d'environ 8 cm consécutive à une chute survenue huit jours plus tôt.



Nous reprendrons le pèlerinage plus tard (soit 3,5 mois d'arrêt).

Le groupe que nous formions s'est avéré « exceptionnel ». L'attitude les unes envers les autres était bienveillante et ouverte. Tout ce qui se passait sur ces quelques heures de marche était le bienvenu : échange, moment pour soi, relever un défi sur la vie, se dépasser. C'était des moments de déconnexion par la découverte de chemins et paysages magnifiques. Des sentiments de bonheur, de bien-être et de paix dominaient nos étapes.

Gratitude à mes accompagnantes pour leur bienveillance, leur bonne humeur, leur confiance et surtout, merci de m'avoir permis de marcher à mon rythme.



Ce fut une belle expérience. Je suis très contente de l'avoir réalisée et réussie.

En souvenir de ce beau périple, j'ai réalisé un album composé de photos, de copies du topo-guide sur les étapes parcourues (descriptions de monuments, itinéraires à suivre...) et de témoignages personnels et de mes accompagnantes.

A bientôt pour de nouvelles aventures.

*CHUTTT : ne le dites à personne... Projet 2025 : Liège – Namur (90 km)*

## PAR CATHERINE TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APk.

### Décès de Monsieur René JOERTZ

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris fin décembre 2024 le décès de Monsieur René JOERTZ, coordinateur de l'antenne d'arlon.

Courageux et combatif jusqu'à son dernier souffle, il n'a eu de cesse de consacrer une partie de sa vie au bien-être des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Nos pensées émues accompagnent son épouse, Madame Marie Maus ainsi que ses enfants et petits-enfants et les familles apparentées.

Quelques pensées supplémentaires de la part de Emile MAILLEN, coordinateur de l'antenne APk d'Arlon, en concertation avec l'épouse de René JOERTZ

« René atteint de la maladie de Parkinson, n'a jamais cessé de lutter, il s'est battu jusqu'à son dernier souffle. Il a été si courageux et toujours optimiste dans l'espoir de vaincre un jour cette maladie. Il a compris la souffrance que cette maladie engendre et au lieu de se laisser submerger, il a choisi de transformer cette épreuve en une force.

Il a décidé de s'engager pleinement pour l'association Parkinson. Merci à toi de t'être investi dans l'association que tu portais si haut dans ton cœur.

Nous ne t'oublierons jamais pour tout ce que tu as réalisé. Ton sourire sera toujours un soleil dans notre cœur. Repose en paix René »



### Echos de Caroline Burnotte

## NAMUR

Go Go les pongistes ! En novembre dernier, les antennes de Namur et Ottignies se sont jointes aux antennes du Hainaut pour un tournois de Tennis de Table.

Eli Laforge, le coach de Tennis de Table au TTVedri Namur et moniteur de tennis de table, les a soutenus et accompagné à Ath vers le chemin de la victoire !



L'équipe de l'antenne de Namur



Après l'effort, le réconfort, les équipes se sont attablées pour déguster une délicieuse lasagne maison.



Pour clôturer 2024 en beauté, nous avons relancé le traditionnel souper de fin d'année pour l'antenne de Namur. Pour l'occasion, nous sommes allés déguster un délicieux repas au Félicien avec tous les membres de l'antenne de Namur.



Pour reprendre l'année en douceur, l'asbl « A Corps » est venue pour leur désormais mensuelle rencontre en danse et en musique. Jean-Marie Sainte déborde de créativité et nous propose à chaque occasion une rencontre remplie de découvertes et de suggestions originales. Pour l'occasion, nous avons commencé la séance par de la danse assis, puis debout et pour clôturer la séance, deux guitaristes sont venus nous faire un petit concert privé. C'était magique.



**Mercredi 22 janvier dernier a eu lieu le premier Parkinson Café animé par Laurence Wanson.**

Le parkinson café Namur prend son envol, timidement mais sûrement. 10 pour la 1<sup>ère</sup>, presque 20 pour cette seconde édition ce mercredi 12/02.

Nous avons partagé nos questionnements, nos expériences, nos bons plans... Un moment de partage riche.

On se retrouve pour le suivant le 12 mars...

Laurence WANSON



Résumé des idées exprimées entre aidants lors du premier Parkinson Café de Namur.

Plusieurs considérations ont été mises en avant, à propos de la gestion au quotidien de la maladie de Parkinson.

1. Chaque cas est particulier, voire unique. Chaque personne atteinte l'est d'une manière qui lui est propre, le diagnostic posé à un âge donné, avec des symptômes invalidants plus ou moins prononcés, avec une perte d'autonomie plus ou moins importante, un traitement médicamenteux plus ou moins lourd, avec ou sans implants, avec ou sans appareillage.
2. Le milieu familial peut assister de manière plus ou moins efficace la personne atteinte. Le milieu professionnel également, dans la mesure où la personne atteinte est toujours professionnellement active. Notons que l'assistance doit rester mesurée de manière à favoriser la conservation de l'autonomie du malade. Notons aussi que la solitude est extrêmement pénalisante pour une personne souffrant d'une forme avancée de Parkinson.
3. Un point important est le fait que d'autres ennuis de santé peuvent accabler une personne atteinte au point de l'amener au bord du désespoir, alors que la maladie seule serait supportée sans trop de peine. Par exemple, le fait de souffrir de maux de dos de manière chronique peut bloquer la participation à toutes les activités sportives ou créatives recommandées pour conserver un maximum d'autonomie, d'équilibre et de tonicité musculaire.

4. Un autre point a été évoqué, c'est le coût important de certains appareils et produits, coût qui peut aussi impacter de manière assez négative les possibilités de jouir d'un certain confort, de certains plaisirs dans la vie quotidienne, même si les interventions de la mutuelle et dans certains cas d'une assurance complémentaire limitent l'importance des sommes nécessaires au suivi des traitements. Ici aussi, les personnes atteintes auront des possibilités très différentes en fonction de leur aisance financière.
5. Autre point important signalé, la nécessaire volonté, dans le chef du malade, de se prendre en main pour assumer les activités à prévoir pour contrer au maximum les effets de la maladie et ses progrès. L'influence bénéfique de la participation à des groupes tels que ceux mis en place par l'APK est soulignée, afin d'éviter le repli sur soi, l'isolement. La fréquentation régulière de kinésithérapeutes et de logopèdes est évidemment souhaitable à long terme de manière à moduler les exercices physiques et vocaux en fonction des résultats de tests réguliers.



pharmaceutiques à se pencher sérieusement sur ce problème qui touchera de plus en plus de gens. Un nombre élevé de patients est hélas le préalable nécessaire pour assurer la rentabilité des investissements en recherche pharmaco-logique.

Jean-Louis JON, aidant proche



6. Actuellement, on ne peut qu'assister les personnes atteintes au moyen de médicaments masquant les symptômes ou amenant un complément de dopamine à l'organisme, et au moyen de programmes d'activités physiques visant à booster l'équilibre, l'autonomie et le tonus des personnes atteintes. Mais il n'existe à ce jour aucun traitement curatif permettant de guérir une personne touchée, circonstance de nature à déprimer une fraction importante des malades. La recherche fait cependant des progrès dans ce domaine, d'autant que le vieillissement de la population va amener les firmes



### OTTIGNIES

Cette année, l'antenne d'Ottignies et son Ping Pong Plaisir Club s'est retrouvée à Ath pour participer à la 2<sup>e</sup> édition du tournois de tennis de Table.



Après une rude compétition, les sportifs se sont retrouvés autour d'une délicieuse lasagne maison.



En fin d'année, les membres de Nivelles se sont joints à ceux d'Ottignies pour un délicieux repas à la Table des Templiers. Ce fut un régal pour les yeux et pour les papilles.



En ce début d'année, Le Ping Pong Plaisir Club de l'antenne d'Ottignies a reçu une nouvelle table pour davantage de plaisir (et de sport aussi). Un tout grand merci à M. Olivier DERMENS pour sa donation.





## NIVELLES

Les membres de l'antenne de Nivelles ont rejoint l'antenne d'Ottignies pour un super restaurant de fin d'année.



## CHARLEROI

C'est près de l'abbaye d'Aulne que les membres se sont rejoints pour le repas de fin d'année de l'antenne de Charleroi. L'ambiance musicale a été assurée par M. Delorge pour le plaisir de nos oreilles.



## Echos de nos antennes



En début d'année, nous avons inauguré la nouvelle antenne de Charleroi qui a déménagé à Gilly ! Pour l'événement, nous avons bénéficié de « turbo sieste » avec luminothérapie proposées par Mme Moreau.



## DINANT

L'antenne de Dinant a débuté l'année par une rencontre animée par Sarah Guiot, ergothérapeute, qui nous a partagé des astuces pour améliorer le confort de vie du parkinsonien.

Pour l'occasion, le Dr Franco, neurologue, s'est rendu à l'antenne de Dinant.



La rencontre a été suivie par notre désormais traditionnel cours de Qi Gong, animé par Didier Rahir.



### Echos de Valentine Sanders

## CHIMAY

Chimay, terre d'accueil, de partage et... de fêtes !

Le banquet de fin d'année au Clocheton, les anniversaires au Galion et un peu de sérieux :) avec la conférence du Docteur Vanderheyden sur : « la maladie de Parkinson et les problèmes de sommeil ».

Une antenne dynamique grâce à Françoise Bonnier, sa coordinatrice, et tous les membres actifs.





## MOUSCRON, TOURNAI, COMINES

Mouscron et son banquet « des petites mains ».

Pour la troisième année consécutive, j'y étais conviée, à ma plus grande joie.

Un plaisir immense que de partager une après-midi avec les membres de l'antenne et les bénévoles toujours aussi chaleureux.

Le repas était une fois encore une réussite et l'ambiance au programme.

Quelle superbe équipe de bénévoles au sein de cette antenne et une coordinatrice toujours aussi attentionnée. Merci Myriam Lordinon !

### Message de Myriam Lordinon, coordinatrice de l'antenne de Mouscron, Tournai, Comines.

« Et voilà 2025 lancé sur orbite. C'est devenu une tradition chez Parkinson Avance de mettre les petits plats dans les grands en l'honneur de nos participants et de leurs accompagnants naturels.



Ce 26 janvier, ils étaient près de 50 à se retrouver autour d'une table digne de Luculus selon leurs dires. En effet, toute l'équipe de bénévoles s'était concertée pour apporter sa touche créative, ses efforts, sa bienveillance à un évènement devenu récurrent : le banquet des petites mains. Une rencontre où chacun vient comme il est, avec un handicap plus ou moins marqué mais dans la confiance

et la sollicitude. L'idée est de partager un moment agréable, devant un bon repas où les barrières sont abolies. Peu importe que l'on soit plus lent, plus raide ou plus maladroit.

Nous sommes tous différents mais tant de symptômes et de difficultés nous rassemblent. Peu importe le regard de l'autre, car nous partageons tous les mêmes difficultés, à des niveaux différents... et ce regard, nous apprenons à l'apprivoiser.

### Ensemble on est plus fort(e)s !!!



**Il faut du courage**, pour s'affirmer malade, et plus encore pour se battre contre la maladie. Seul, c'est difficile, l'expérience, les petites réussites des autres nous motivent à poursuivre, à tenir... Partager, se renforcer nous aide dans le parcours de tous les jours, parce que la vie en vaut la peine, des petits bonheurs nous attendent encore au gré du chemin. Des moments si rayonnants qu'ils nous permettent pendant un instant d'oublier et de se dire : « et toi, parkinson, qui s'est présenté chez moi sans y être invité... tu ne m'ôteras pas toutes mes joies, toutes mes rencontres, toute mon humanité, et un jour, un jour oui, nous te balayerons de nos vies... ».

D'ici là, donnons-nous le pouvoir de l'empêcher de progresser, en se mobilisant encore et toujours.

C'est sans doute le message essentiel de ce banquet, mettre à l'honneur les parkinsoniens et leur accompagnant dans leur combat quotidien. Avec des petits moyens, sublimer un instant, se donner la peche, profiter d'un moment exceptionnel comme tout le monde, entourés d'amis, de connaissances et de petites mains, présents pour rappeler que nous ne sommes pas seuls. Bravo à vous, vous le méritez bien, et bonne année ! »



### **Yoga sur chaise :** **témoignage de Myriam Loridon**

« Une petite vingtaine de personnes ont découvert les bienfaits du yoga sur chaise ce premier w.e. de février. Mouvements lents et décomposés qui ne forcent pas le corps mais l'accompagnent dans la détente, accomplis en toute sécurité et nous pouvons le dire, en toute sérénité sous l'oeil bienveillant de Mickael qui s'est prêté au jeu, en découvrant lui aussi les possibilités et limites des parkinsoniens.

Ceux-ci pourront poursuivre cette expérience le jeudi après-midi dans la salle de la grange, si l'envie leur plaît OU à domicile pour tenter quand ils le souhaitent de reproduire les moments privilégiés de cette technique de relaxation particulière.

Ce fut aussi l'occasion d'échanges sympathiques entre les membres présents et leur « professeur », autour d'un petit café et de quelques crêpes. Lui aussi a découvert quelque chose : l'univers de la mobilité restreinte des patients atteints de la maladie, ce qui lui a déjà donné des idées d'exercices adaptés à leur situation. A l'issue de cet après-midi, il se déclara prêt pour de nouvelles expériences si le groupe le souhaitait, enthousiasmé par la convivialité et le dynamisme d'un groupe bien décidé à avancer pour reculer la maladie à défaut de ne pas encore pouvoir la guérir. Merci Mickael ».



## ATH

### MONS

Ce mardi 21 janvier dernier, vous avez été plus d'une trentaine de personnes à nous rendre visite pour la réouverture de l'antenne de Mons. Un petit drink, vos histoires de vie, des échanges et beaucoup d'émotions.

Merci à la CGSP Mons-Borinage de mettre à notre disposition leurs locaux et un merci tout particulier à Monsieur Stephane Rybczak pour sa bienveillance et son implication.

Notre coordinateur bénévole, Eric Devriese, ainsi que son aidante très proche, Donatella, sont des piliers pour cette nouvelle antenne.



En cette fin d'année, l'antenne d'Ath est allée au marché de Noël avec ses produits maison. Tout a été dévalisé ! Quel succès.





« Notre patience a été récompensée : désormais les entraînements de tennis de table se feront le jeudi de 9h30 à 11h00 à la Marcotte : rue de l'Eglise à 7950 Huissignies.

Nous bénéficions de l'infrastructure du club de tennis de table « la Palette » et de l'assurance de la FéMA (fédération multisports adaptés).

Je pense que nous apprécions tous de bénéficier de ces avantages » propos de Françoise Foucart, coordinatrice de l'antenne Park'Ath, en constante recherche d'activités et de solutions pour les membres de son antenne.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à la contacter : [parkath.apk@gmail.com](mailto:parkath.apk@gmail.com)



Le neurologue Dr. Bertil DELSAUT, la neuropsychologue Céline MASSY et l'ergothérapeute Elise SANTY, sont venus nous présenter leur projet de la « clinique de la mémoire » qui se fait sur le site EpiCura d'Ath et sur le site EpiCura d'Hornu. C'était une conférence très intéressante et les échanges qui ont suivi, l'étaient tout autant.



### Echos de Catherine Tercafs

## EUPEN

L'antenne d'Eupen, sous la houlette de Monsieur René Thomas, coordinateur, a participé en nombre à la rencontre des groupes d'entraide à Eynatten. Un groupe de musiciens de Walhorn a agrémenté la rencontre.



## HYU

Notre amie Anne-Marie, Reine du jour, à l'antenne de Huy !



Merci à Madame Catherine De Smet, psychopédagogue, formatrice indépendante à [Alzheimer Autrement](#) et membre du conseil d'administration de l'Association Parkinson pour la présentation de l'approche Montessori à l'égard des ainés à l'antenne de Huy. Douceur, bienveillance, écoute et questionnement nous ont accompagnés tout au long de sa présentation.



### HUY

#### RECTIFICATION DU PARKINSON MAGAZINE PRÉCÉDENT

Parce que l'Association Parkinson, c'est aussi prendre le temps de partager ensemble des moments festifs ! Monsieur Freddy Lennertz, coordinateur de l'antenne, nous a organisé une parenthèse gourmande pour fêter cette fin d'année ! Retour en images.



## LIÈGE-VAUX-VERVIERS

La légende dit que les plus téméraires d'entre eux ont enchaîné des scampis à l'ail et des boulettes à la sauce au fromage de Herve (avec des frites) pour terminer par la tarte du jour !

Tout le monde est rentré sain et sauf à la maison !

Merci aux membres des antennes de Liège, Vaux et Verviers pour votre bonne humeur, vos blagues, vos confidences et votre confiance lors de ce copieux repas de fin d'année 2024 !



antenne très dynamique??? Une équipe de choc à suivre de très près assurément !



## VAUX

L'antenne de Vaux, encore et toujours résolument sportive !

Chapeauté par Monsieur Pierre-Olivier Amand, coach sportif, le groupe teste les élastiques vendus par l'Association. Un nouveau projet pour cette





## VIELSLAEM

Une fin d'année 2024 gourmande pour l'antenne de Vielsalm ! Merci à Madame Dominique Gennen, coordinatrice de l'antenne pour sa gentillesse, son sourire et ses bonnes adresses !



## DIVERS

Un immense merci pour la mobilisation d'une famille de la région de Libramont soutenue par notre Case Manager de la province du Luxembourg, Clémence, et le Delhaize de Recogne.

Grâce aux galettes à la délicieuse recette familiale ancestrale, leur vin chaud, la cuisson tip-top des pains saucisses et surtout leur accueil souriant, leur foodtruck gourmand leur permet de nous soutenir dans nos projets : MERCI à eux !





A decorative image of several red tulips with green stems and leaves, arranged on a solid green background. The tulips are in various stages of bloom, with some fully open and others still buds.

## Assemblée Générale 2025

A noter dans votre agenda :

**SAMEDI 14 JUIN 2025**

A 14h00 au siège social de l'APk

Mesdames, Messieurs, Chers membres de l'APk, Chèr.e.s Ami.e.s,

Nous vous informons déjà de la date de notre prochaine Assemblée Générale.

Si vous désirez y assister, votre présence devra être confirmée à [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be) ou au 081 56 88 56.

Pour le Conseil d'Administration et la Direction.

**Gianni FRANCO**  
*Président*

**Virginie DIRICK**  
*Directrice*

## 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](http://www.parkinsonasbl.be) et notre page facebook dédiée à l'APk « Association Parkinson-Belgique ». Nous vous rappelons la disponibilité de vos référentes Parkinson APK.

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 WALLONNE

#### PROVINCE DU BRABANT WALLON

#### ANTENNE DE NIVELLES

Rencontre chaque 1<sup>er</sup> 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](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

#### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 3 avril :** à définir.

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Jeudi 15 mai :** à définir.

**Jeudi 5 juin :** sortie, balade en extérieur (en fonction de la météo).



#### 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](mailto: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](mailto:info@gymsana.be)

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE D'OTTIGNIES

Les rencontres : chaque lundi de 14h00 à 16h00  
Local communautaire du Biston  
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

**Avril** : à définir.

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Mai** : à définir.

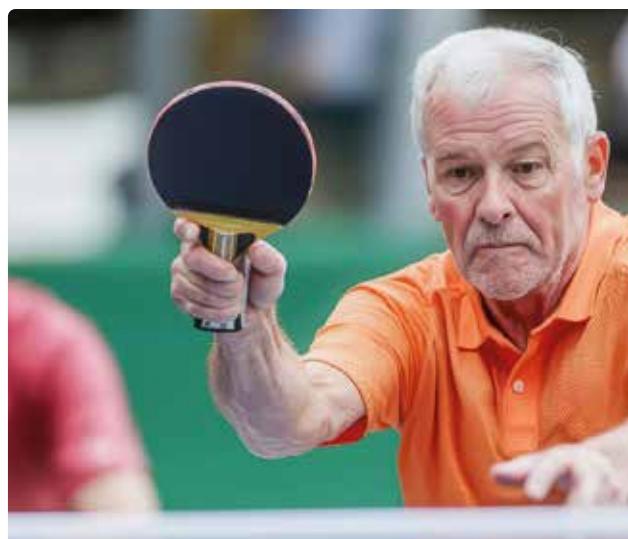
**Juin** : à définir.

### TENNIS DE TABLE APK

**Tous les mardis de 13h30 à 15h30**, Jean-Michel vous propose de le rejoindre pour une partie de tennis de table.

Au club house du terrain de football de Limelette, rue des Sorbiers, 120a - 1342 Limelette, dans la salle annexe

**3€ par séance**



### 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*

### CIRCUIT ÉQUILIBRE PAR OLIVIER DEHARYNCK

Chaque vendredi de 10h30 à 11h30  
Au Centre Care Fit  
Avenue des Combattants, 237 - 1332 Genval  
15€ par séance ou forfait de 120€ pour 10 séances

A promotional graphic for "Circuit Equilibre" by Olivier Deharynck. It features a large image of a human brain with glowing neurons. Below it, two people are shown performing balance exercises. The text on the right discusses the benefits for Parkinson's patients and provides details about the classes. At the bottom, there's a logo for "CAREFIT" and contact information.

## Les rendez-vous de nos antennes

### GYM ADAPTÉE

Chaque vendredi de 10h30 à 11h30  
Local Communautaire du Buston  
Avenue des Eglantines, 5 - 1342 Limelette  
*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*

### 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<sup>e</sup> 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 gym-nastique 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

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Mercredi 16 avril :** à 17h00, conférence sur la logo-pédie.

**Mercredi 14 mai :** conférence avec la Police pour les trucs et astuces afin de sentir en sécurité chez soi.

**Jeudi 12 juin :** bowling (à confirmer).



### 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](mailto:francoisefoucart@yahoo.fr)

#### GYM ADAPTÉE

Chaque lundi de 10h00 à 11h00 au centre « Zom'Altitude » - Mme Rosanna Sevillano

#### TENNIS DE TABLE ADAPTÉ

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00 (sauf lors de la  
marche mensuelle).

#### MARCHE

Un vendredi par mois.

### 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](mailto:v.sanders@parkinsonasbl.be)

NEW

**Tous les 3<sup>e</sup> mardi du mois, de 17h00 à 19h00,  
nous vous attendons RUE LAMIR, 18/20 - 7000  
MONS. En plein cœur de la cité du doudou ; sur  
l'implantation de la CGSP Mons-Borinage.  
Un parking aisément accessible est disponible, tout est prévu pour  
les personnes à mobilité réduite également.**

**Contact du coordinateur :**  
**Monsieur Eric Devriese - 0472 82 36 64**  
[apkmons-borinage@outlook.com](mailto:apkmons-borinage@outlook.com)

### AGENDA DES RENCONTRES

L'antenne ayant rouvert ses portes fin janvier, nous  
n'avons pas encore de programmation. Nous le  
ferons avec vous, lors de notre prochaine rencontre  
de février sur le DAC, en fonction de vos envies.

### ANTENNE DE CHIMAY

Les réunions ont lieu le 4<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h00  
à 16h00.

Taverne « Le Galion » : Rue des Ormeaux, 30  
6460 Chimay

**Mme Françoise Bonnier - 0494 94 43 85**

**Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81**

**Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut**

[v.sanders@parkinsonasbl.be](mailto:v.sanders@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK  
au CEME à Charleroi.**

**Jeudi 24 avril : à 14h00, atelier floral.**



**Jeudi 22 mai : à 14h00, atelier bijoux.**



**Jeudi 26 juin : excursion d'antenne à confirmer.**

### ANTENNE PARKINSON AVANCE - MOUSCRON

Rencontres mensuelles le weekend  
Local carrefour (hôpital de jour psychiatrique)  
CHM de Mouscron, aile D 4<sup>e</sup> étage  
Avenue du Fécamp, 49 - 7700 Mouscron  
*Mme Myriam Lordinon - 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.  
AVMP ( à vos marques prêts ) est ouvert aux PK1 pour une remise en forme à son propre rythme, et de manière personnalisée avec un kiné, séances de 1h30 ( prendre rv en ligne ), possibilité de sophrologie : infos 0496 99 98 86 auprès de Mymy. L'antenne de Mouscron prend en charge ces activités.

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

### AGENDA DES RENCONTRES

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Dimanche 13 avril :** atelier décoration florale et apéro dinatoire à partir de 10h00 OU tournoi de jeux avec apéro dinatoire en fonction de la disponibilité de notre fleuriste.

**Jeudi 17 avril :** groupe de parole (pk et accompagnants) réunion déplacée au 17 avril de 17h00 à 18h30. Toujours confirmer votre présence pour le groupe parole et le pk café pour préparer la salle et prévoir le nombre de bénévoles, merci.



**Jeudi 1<sup>er</sup> mai :** participation à la fête du Ronceval, organisée par le Rotary Val d'Espierre qui nous soutient très régulièrement. Nos bénévoles y tiendront un stand, vous êtes les bienvenus pour des marches le matin, tours en vélo, apéro et un repas autour des divers food-trucks, desserts etc ambiance musicale, château gonflable pour les enfants. Les prix sont très démocratiques. Nous bénéficions régulièrement comme d'autres associations des gains engrangés, alors ne craignez pas d'emmener vos amis, votre famille, ce sera vraiment une chouette journée.

**Dimanche 4 mai :** Second apéro du Parkinson Avance salle de la grange de 11h00 à 15h00, nous vous y attendons nombreux.

## Les rendez-vous de nos antennes

**Mercredi 21 mai :** « Ces mauvaises herbes qui vous veulent du bien... et les autres ». Parcours découverte sur les sentiers de la Hulotte et goûter surprise.



**Jeudi 12 juin :** de 17h00 à 18h30, PK café pour les accompagnants.

**Dimanche 15 juin :** banquet traditionnel à la Blommerie Drève G Fache 2 dès 12h30 (rond point des bobines).



### 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 Lordin - 0496 99 98 86  
parkinson1.ho@gmail.com*

### AGENDA DES RENCONTRES

A définir.

NEW

### ANTENNE DE CHARLEROI (GILLY)

#### Bonne nouvelle, les antennes de Charleroi déménagent à Gilly !

Rencontres chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00 et, par la suite, des rencontres en soirée seront proposées dans la foulée de 17h00 à 19h00 !

#### Nouvelle adresse :

Chaussée de Lodelinsart numéro, 100  
6060 Gilly

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58*

*Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi  
c.burnotte@parkinsonasbl.be*

### AGENDA DES RENCONTRES

#### Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.

**Jeudi 17 avril :** à définir.

**Jeudi 15 mai :** à définir.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### DANSE CARE TO DANCE (ANCIENNEMENT KINESIPHILIA)

Chaque jeudi de 10h30 à 11h30

L'Eveil asbl

Rue Joseph Wauters, 48 - 6043 Charleroi

**Inscription obligatoire auprès de**

*Mme Maïté Guérin - 0470 23 82 49*



### PROVINCE DE LIÈGE

#### INFORMATION IMPORTANTE !

Un car sera affrété gratuitement pour emmener les participants de la province de Liège à Charleroi pour la **Journée Mondiale du 12 avril**. Il partira d'Eupen, fera un arrêt à Verviers, Liège, Huy et Namur ! Merci de me contacter pour y réserver votre place et connaître les détails (horaires et lieux exacts) !

**Catherine TERCAFS**  
0471 91 70 63 ou [c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)



### 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](mailto:rethowa@hotmail.com)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Mittwoch, 26.04.23** : wir treffen uns vor der Musikschule in Eupen-Unterstadt um 14.20 Uhr. Besuch der Musikschule (auch mit Rollstuhl) - visite de l'école de musique.

Die Harfe und seine Geschichte. Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und...



**Freitag, 26.05.23** : lockere Gesprächsrunde. Kinesiologie und unser Stress. Situationen. In den Griff bekommen-Eviter le stress.

**Freitag, 30.06.23** : lockere Gesprächsrunde. MEDITATION mit Anita Laschet Méditation.



## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE HUY

Rencontres chaque 1<sup>er</sup> 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

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

A l'heure où nous bouclons ce numéro, le thème des rencontres n'est pas encore défini. N'hésitez pas à contacter Monsieur Freddy Lennertz pour être avertis des thèmes abordés ou des activités prévues.

### ANTENNE DE LIÈGE

Rencontres chaque 3<sup>e</sup> 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.tercaf@parkinsonasbl.be*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

A l'heure où nous bouclons ce numéro, le thème des rencontres n'est pas encore défini. N'hésitez pas à contacter Madame Catherine Tercafs pour être avertis des thèmes abordés ou des activités prévues.

### ACTIVITÉS EXTERNES

### CARE TO DANCE LIÈGE

Samedi de 10h00 à 11h00  
Lieu : LE PATIO - Maison de la Danse, Place des déportés, 5 - 4000 Liège  
*Coach : Maïté Guérin - 0470 23 82 49  
maite@fityourmind.be*



### TANGO THÉRAPIE + DANCES 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



NEW

### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE avec 'VERT LA FORME'

Chaque mardi matin à Liège !

Distance : 3 à 5 km, terrain plat.

Prendre les bouchons.

Lieu : Parking non couvert à l'arrière du centre commercial de Belle Île, près des bulles à verres et à vêtements.

Rendez-vous à 09h45 – Départ à 10h00

Marche entre 3 et 5 km sur terrain plat à une allure adaptée pour les personnes ayant une mobilité réduite (convalescence, handicap léger, maladie, condition physique à reconstruire, âge...). L'allure de cette marche sera adaptée au rythme du participant ayant le plus de difficultés et le nombre d'arrêts y sera assez important si nécessaire.

Selon le nombre de participants et leur forme, plusieurs sous-groupes pourraient être constitués. Ambiance bienveillante !

**Guide : Dany Wérisse - 0476 219 919**

Merci de prévenir par SMS

Pour plus d'informations sur les tarifs (modiques), n'hésitez pas à consulter leur site internet :

<https://vertlaforme.be>

ou à les contacter au 0477 97 73 54

NEW

**Chantal**, notre marcheuse, vous propose son programme, à partir de février ou mars, quand les journées seront plus longues :

- une marche par mois (soit le samedi ou le dimanche) ;
- au début, environ 6 km avec possibilité d'augmenter par la suite ;
- possibilité de restauration à l'arrivée ;
- départ des marches : Visé, Coo, Banneux, Eupen, La Gileppe, Centre Botrange, Spa...
- moyenne de marche: 3.5 à 4 km/h ;
- attention : parcours comportant parfois du dénivelé.

Les personnes qui seraient intéressées peuvent contacter Chantal au 0479 41 96 67.

### Si on chantait !

Chaque 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> 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](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)



## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE VAUX

#### L'antenne résolument sportive !

Rencontres chaque 2<sup>e</sup> 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*

### ANTENNE DE VERVIERS

Rencontres chaque 4<sup>e</sup> 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

**Vendredi 11 avril :** **attention**, en raison de la proximité avec la Journée Mondiale du 12 avril, cette rencontre est exceptionnellement annulée.

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Vendredi 9 mai :** balade ou exercices physiques selon la météo.



**Vendredi 13 juin :** balade ou exercices physiques selon la météo.

A l'heure où nous bouclons ce numéro, le thème des rencontres n'est pas encore défini. N'hésitez pas à contacter Madame Catherine Tercafs pour être avertis des thèmes abordés ou des activités prévues.

### AGENDA DES RENCONTRES

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

**Mardi 22 avril :** **attention**, en raison de l'indisponibilité du local, cette rencontre est exceptionnellement annulée ou se fera à un autre endroit. Merci de rester attentifs à vos invitations par mail ou à me contacter quelques jours avant !

**Mardi 27 mai :** Madame Florence Bastings, logopède, viendra nous expliquer l'intérêt de la logopédie dans la maladie de Parkinson.

**Mardi 24 juin :** **attention**, en raison de l'indisponibilité de la coordinatrice, cette rencontre est exceptionnellement annulée.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### 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*

## Les rendez-vous de nos antennes

### PROVINCE DU LUXEMBOURG

#### ANTENNE D'ARLON

Réunions d'antenne chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00

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.

Rue des Roses, 107 - 6741 Vance

**M. Émile Maillen - 0496 61 82 78**

[emile.maillen@gmail.com](mailto:emile.maillen@gmail.com)

#### AGENDA DES RENCONTRES

Les sujets abordés seront définis ultérieurement. N'hésitez pas à contacter Monsieur Emile Maillen pour être informé de l'agenda dès qu'il sera finalisé !

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### 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](mailto:info@fityourmind.be)**

#### CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Arlon)

Mercredi 10h45 à 11h45 / FR

Parc des Expositions, 13 - 6700 Arlon

Ecole de danse Sophie Gobert

**Coach : Carine Baccega - 0497 12 55 46**

**E-mail : [info@fityourmind.be](mailto:info@fityourmind.be)**

### ANTENNE DE VIELSALM

Rencontres chaque 1<sup>er</sup> 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](mailto:dominique.gennen@cpas-vielsalm.be)

#### AGENDA DES RENCONTRES

#### INFO IMPORTANTE :

Le **Salon des Aînés 2025 de Vielsalm** aura lieu le 10 avril 2025 de 10h00 à 17h00 !

Lieu : CPAS de Vielsalm, rue des combattants, 5 6690 VIELSALM

Public Cible : Personnes âgées de la région, aidants proches, professionnels de l'aide et des soins à domicile, étudiants...

Mesdames Clémence Maissin (coordonnatrice de soins à l'APK) et Catherine Tercafs (référente APK) seront présentes pour vous rencontrer et vous informer.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### LOGOPHONIA

Logophonia propose des ateliers de chants pour les personnes atteintes de maladies neurologiques comme Parkinson.



## Les rendez-vous de nos antennes

Ces ateliers se déroulent un vendredi par mois au Centre Culturel à Izel de 14h00 à 16h00. Ils sont animés par deux logopèdes.

Le but est avant tout le plaisir de chanter et de se retrouver autour du chant.

### Dates des ateliers pour 2025 :

- vendredi 25 avril
- vendredi 23 mai
- vendredi 13 juin
- vendredi 26 septembre
- vendredi 24 octobre
- vendredi 28 novembre
- vendredi 19 décembre

**Cotisation 2025 :** 40€ à verser sur le compte de Logophonia BE14 0017 5175 0783.

Adresse : Avenue Gilson, 48 - 6810 IZEL.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

*Isabelle Bechoux au 0499 14 94 30*

*Corinne Lecerf au 0472 97 61 61*

En partenariat avec la commune de Chiny.

## PROVINCE DE NAMUR

### INFORMATION IMPORTANTE !

Un car sera affrété gratuitement pour emmener les participants de la province de Liège à Charleroi pour la **Journée Mondiale du 12 avril**. Il partira d'Eupen, fera un arrêt à Verviers, Liège, Huy et Namur ! Merci de me contacter pour y réserver votre place et connaître les détails (horaires et lieux exacts) !

Catherine TERCAFS

0471 91 70 63 ou [c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)



## ANTENNE DE NAMUR

Chaque 3<sup>e</sup> 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 -*

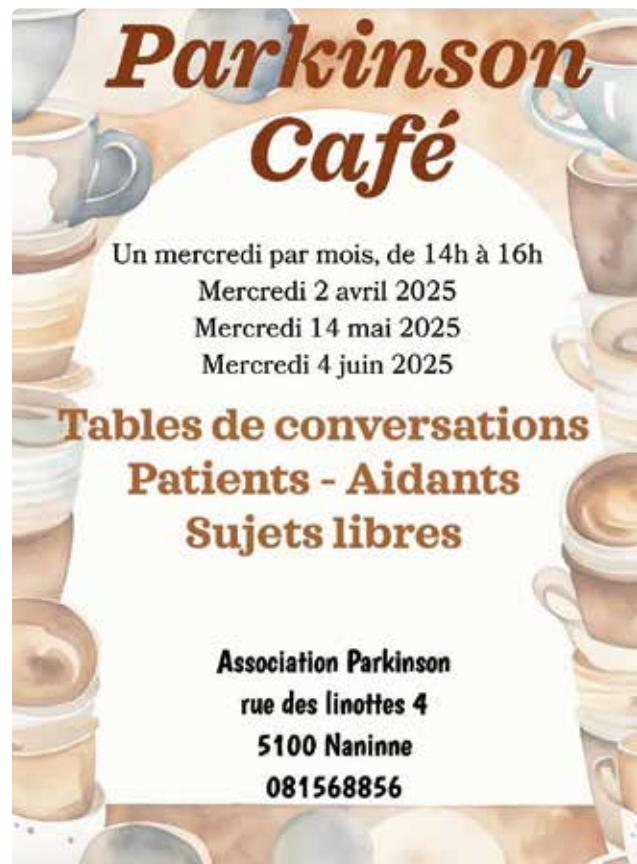
*Namur - Charleroi*

*c.burnotte@parkinsonasbl.be*

## AGENDA DES RENCONTRES

**Mardi 1<sup>er</sup> avril :** atelier chantons ensemble.

**Mercredi 2 avril :** Parkinson café.



**Vendredi 4 avril :** atelier art plastiques (de 10h00 à 14h00).

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK au CEME à Charleroi.**

## Les rendez-vous de nos antennes

**Mardi 15 avril :** rencontre antenne.

**Mardi 22 avril :** atelier danse à corps.

### Atelier "Dansons ensemble"

Atelier proposé par l'ASBL "A-Corps" un mardi par mois, de 14h à 16h

**AGENDA :**  
Mardi 22 avril à 14h  
Mardi 6 mai à 14h  
Mardi 3 juin à 14h

**ADRESSE :**  
Association Parkinson ASBL  
Rue des Linottes 6,  
5100 Namur

**Contact :** Caroline  
GSM : 0471 93 11 58  
EMAIL : c.burnotte@parkinsonasbl.be



**Vendredi 25 avril :** atelier arts plastiques (de 10h00 à 14h00).

**Mardi 6 mai :** atelier danse à corps.

**Vendredi 9 mai :** atelier arts plastiques (de 10h00 à 14h00).

**Mardi 13 mai :** atelier chantons ensemble.

**Mercredi 14 mai :** Parkinson café.

**Vendredi 16 mai :** atelier arts plastiques (de 10h00 à 14h00).

**Mardi 20 mai :** rencontre antenne.

**Mardi 3 juin :** atelier danse à corps.

**Mercredi 4 juin :** Parkinson café.

**Vendredi 6 juin :** atelier arts plastiques (de 10h00 à 14h00).

**Vendredi 20 juin :** atelier arts plastiques (restaurant de fin d'année).

Excursion de fin d'année

### ACTIVITÉS EXTERNES

### ATELIER CHANTONS ENSEMBLE

Un mardi par mois.

### ATELIER CHANTONS ENSEMBLE

PROJET SUBSIDIÉ PAR BONHEUR & SANTÉ ASBL

**MARDI 3 SEPTEMBRE 2024 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 24 SEPTEMBRE 2024 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 12 NOVEMBRE 2024 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 10 DÉCEMBRE 2024 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 04 FÉVRIER 2025 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 11 MARS 2025 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 01 AVRIL 2025 DE 14H À 15H30**  
**MARDI 13 MAI 2025 DE 14H À 15H30**



NOUS VOUS PROPOSONS DES ATELIERS CHANTS EN GROUPE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE DE PARKINSON DÉSIREUSES DE TRAVAILLER :

- LEUR SOUFFLE,
- LEUR VOIX,
- LEUR ARTICULATION,
- PASSER UN MOMENT CONVIVIAL

LES AIDANTS PROCHES SONT ÉGALEMENT LES BIENVENUS

AP ASSOCIATION PARKINSON ASBL Ensemble plus fort.e.s

RUE DES LINOTTES 6  
5100 NAMUR  
081 56 88 96  
WWW.PARKINSONASBL.BE

### 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***

### 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***

## Les rendez-vous de nos antennes

### ATELIER ART PLASTIQUES

NEW

Deux vendredis par mois.



### 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**

### TENNIS DE TABLE

Chaque jeudi de 14h00 à 16h00, excepté durant les vacances scolaires  
TT Vedri Namur  
Rue Fond de Bouge, 43 - 5020 Vedrin  
**Info et inscription auprès de M. Laforgue 0475 54 12 19**



## Les rendez-vous de nos antennes

### 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*



### 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](http://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<sup>er</sup> lundi du mois de 14h00 à 16h00

Centre Culturel de Dinant - Salle Wiertz au 1<sup>er</sup> 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

**Lundi 7 avril** : rencontre suivie de Qi Gong à Dinant.

**Samedi 12 avril : JOURNÉE MONDIALE APK  
au CEME à Charleroi.**

**Lundi 14 avril** : Qi Gong à Hastière (Salle Récréar).

**Lundi 12 mai** : rencontre suivie de Qi Gong à Dinant.

**Lundi 19 mai** : Qi Gong à Hastière (Salle Récréar).

### Excursion de fin d'année

**Lundi 2 juin** : Qi Gong à Dinant.

**Lundi 16 juin** : Qi Gong à Hastière (Salle Récréar).

## Les rendez-vous de nos antennes

### ACTIVITÉS EXTERNALES

#### ATELIER QI GONG

NEW

Un lundi sur deux Atelier Qi Gong entre Dinant et Hastière.

Prof : Didier Rahir au 0496 63 71 44

**PARK'QI GONG**  
UN LUNDI SUR DEUX SUR DINANT ET HASTIERE, COURS DE QI GONG POUR LES PERSONNES TOUCHEES PAR LA MALADIE DE PARKINSON

5€ par personne  
Inscriptions  
Prof : Didier Rahir  
Gsm : 0496 64 71 44

**DINANT**

DE 15H À 16H,  
Centre Culturel de  
Dinant  
Salle Wiertz  
Rue Grande 37,  
5500 Dinant

Lundi 7 octobre 2024  
Lundi 4 novembre 2024  
Lundi 2 décembre 2024  
Lundi 13 janvier 2024  
Lundi 3 février 2025  
Lundi 10 mars 2025  
Lundi 7 avril 2025  
Lundi 12 mai 2025  
Lundi 2 juin 2025

**HASTIERE**

DE 14H À 15H,  
Salle Récreart à Hastière  
Rue Marcel Lespagne 63,  
5540 Hastière

Lundi 16 septembre 2024  
Lundi 21 octobre 2024  
Lundi 18 novembre 2024  
Lundi 16 décembre 2024  
Lundi 20 janvier 2025  
Lundi 17 février 2025  
Lundi 24 mars 2025  
Lundi 14 avril 2025  
Lundi 19 mai 2025  
Lundi 16 juin 2025

**AP** ASSOCIATION PARKINSON ASBL  
Ensemble bien plus fort.e.s

Caroline BURNOTTE  
Référente Parkinson  
Provinces Brabant-Wallon, Namur & Charleroi  
+32(0)471/93 11 58  
c.burnotte@parkinsonasbl.be  
www.parkinsonasbl.be



### GYM DOUCE GYMSANA

Chaque mercredi de 13h30 à 14h30

Salle Récreart

Rue Marcel Lespagne, 63

5540 Hastière

Prix : 6€ par séance



### ATELIER MÉMOIRE GYMSANA

Chaque mardi de 9h00 à 10h00

Salle Récreart

Rue Marcel Lespagne, 63

5540 Hastière

Prix : 9€ par séance



### MARCHE NORDIQUE GYMSANA

NEW

Chaque mercredi de 14h15 à 15h45

Départ depuis Hasticère

Prix : 7€ par séance

*Info et inscription auprès de Jessica  
au 0487 82 45 29*



### 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.daubiandelisle@gmail.com*

*Prix : 45€*



### RÉGION DE BRUXELLES - CAPITALE

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

### 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 Mélanie Collart, secrétaire.

Nous vous en remercions d'avance,

**Christine PAHAUT,**  
Administratrice et éditrice responsable  
du Parkinson magazine

## LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS À BRUXELLES

Organisés par ACTION PARKINSON, Cécile GREGOIRE - 0494 53 10 46



### HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

#### LUNDI

**Gymsana**\* (de 14h00 à 15h00)

#### MARDI

**Gym extérieure et marche nordique**  
(de 10h15 à 12h00)

#### Activités spéciales

(tables de paroles, Powermoves, conférences)

#### JEUDI

**Boxe** (de 10h00 à 11h00 : avenue de Fré, 82 - Uccle)

**Care to dance**\* (de 14h00 à 15h00)

**Qi Gong**\* (de 15h00 à 16h00)

#### VENDREDI

**Tango** (de 14h00 à 15h30)

#### SAMEDI

**Boxe** (de 10h00 à 11h00, maison de quartier Malibran, 10 rue de la Digue, 1050 Ixelles)

Les activités ont lieu chaussée de Vleurgat, 109 - 1050 Ixelles, sauf si une autre adresse est stipulée dans le tableau.

Les cours du mardi sont gratuits. Les autres cours sont à 7€/h.

### ACTIVITÉS SPÉCIALES

Elles se déroulent à la chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles.

- **Table de paroles et accueil des nouveaux membres**, de 14h00 à 16h00, suivie d'une séance de jeux jusque 17h00, 1\*/mois.
- Table de paroles réservée aux **aidants proches**, 1\*/2 mois.
- **Power Moves** : série de 4 mouvements appris en Italie dans un centre spécialisé pour Parkinson déclinés en mode assis, debout, couché... et exercices typiques (demi-tour, comment se relever). de 14h00 à 15h30, 1\*/mois.
- **Conférences** :  
**(Programme du premier semestre 2025)**
  - 11 avril** : Journée mondiale du Parkinson avec une conférence du Dr Priscilla Van Meerbeeck, neurologue.
  - 13 mai** : conférence sur les troubles oculaires par Dr Maëlle Coutel, neuro-ophtalmologue.
  - 10 juin** : Conférence « Les traitements pour Parkinson de l'ABC à la chirurgie », par Pr Frédéric Supiot, chef de la Clinique Erasme.



### 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](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

#### SOURCE :

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

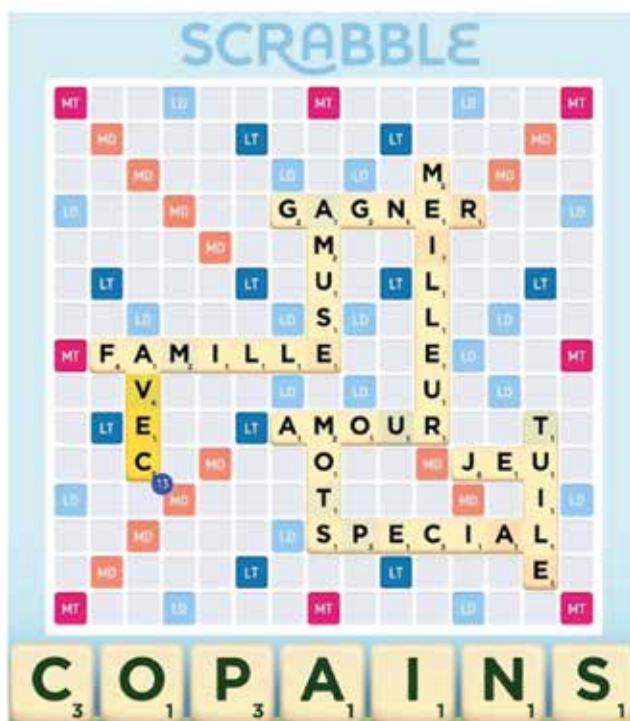
<https://www.forgottentribes.fr/blogs/lifestyle/etudions-les-mandalas-leurs-origines-et-leurs-significations>



## 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](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)



# La plateforme **TROOPER**, une nouvelle façon de soutenir l'Association Parkinson gratuitement !



## Faites-vous des achats en ligne ?

Cette application vous permet de soutenir gratuitement l'Association Parkinson en faisant vos achats en ligne avec les magasins partenaires de Trooper dont Amazon, Vanden Borre, La Redoute, JBC, Delhaize, Coolblue.



**Comment ça marche :**  
Il vous suffit d'aller sur le site internet  
et de suivre les instructions

[www.trooper.be/fr](http://www.trooper.be/fr)

( Vous trouverez toutes les informations utiles dans le numéro 4/2024 de votre magazine )

### AFFILIATION 2025

#### N'ATTENDEZ PLUS !

En tant que Membre, vous serez au cœur de toutes nos actualités et ne louperez aucune opportunité de vous informer, de partager des expériences de Vie ou de vous divertir.

Vous bénéficierez aussi de l'envoi du magazine et de l'accès privilégié à l'espace membre de notre nouveau site Internet.

Vous profiterez d'un soutien financier pour l'excursion estivale comme pour le repas annuel de votre Antenne locale.

Vous pourrez participer à nos activités d'Antennes locales et de sports adaptés Park&Move.

Pour davantage d'informations, n'hésitez pas à contacter notre secrétariat : **081 56 88 56**



#### COMMENT FAIRE ?

Il suffit de verser **25€** (vingt-cinq euros) sur le compte bancaire **BE44 7320 4478 4345** Association Parkinson ASBL avec, en communication « Cotisation 2025 + NOM Prénom ».

Le montant de la cotisation demeure identique quel que soit le moment de l'année où vous choisissez de nous rejoindre.

### COTISATIONS • DONS • ATTESTATIONS FISCALES • LEGS

#### Attention : cotisation annuelle actualisée : 25€ \*

\*La cotisation annuelle (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre) doit être payée en début d'année avant le 1<sup>er</sup> 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 Mélanie Collart : [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)

### COMITÉ SCIENTIFIQUE

Pr. Sophie Dethy

Dr José Antonio Elosegi

Dr Gianni Franco, président

Pr. Gaëtan Garraux

Dr Michel Goncze

Dr Bruno Kaschten

Dr Marta Lamartine

Pr. Alain Maertens de Noordhout

Dr Thierry Piette

Dr Jean-Emile Vanderheyden

Dr Thibault Warlop

Dr Emmanuelle Willhelm

# Organigramme

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gianni Franco	<i>Président</i>
Leonardo Cirelli	<i>Vice-Président</i>
Dominique Charlot	<i>Trésorier F.F.</i>
Christine Pahaut	<i>Administratrice</i>
Claude Collard	<i>Candidat administrateur</i>
Catherine de Smet	<i>Candidate administratrice</i>
Isaline Greindl	<i>Candidate administratrice</i>
Nathalie Salmon	<i>Candidate administratrice</i>

## CASE MANAGER

### *Région du Hainaut Occidental*

**Catherine Leblois**  
Tél.: 0472 39 70 06

### *Région du Hainaut Oriental*

**Julie Orban**  
Tél.: 0470 47 08 53

### *Région du Brabant Wallon*

**Alyson Bruggeman**  
Tél.: 0472 54 11 61

### *Région Namuroise*

**Valérie Dewitte**  
Tél.: 0470 40 52 40

### *Région Luxembourgeoise*

**Clémence Maissin**  
Tél.: 0472 17 60 35

### *Région Liégeoise*

**Laurence Jeukenne**  
Tél.: 0471 92 14 76

## PERSONNES DE CONTACT

### **Virginie Dirick**

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

### **Mélanie Collart**

Secrétaire  
Tél : 081 56 88 56  
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  
 Association Parkinson Brabant Wallon, Namur et Charleroi

### **Valentine Sanders**

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

### **Catherine Tercafs**

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

### Réalisation graphique

Fabian Henuzet  
[www.costart.be](http://www.costart.be)



### 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](http://www.parkinsonasbl.be)

 Association Parkinson-Belgique



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

