

Parkinson

MAGAZINE

IL FAUT CHOISIR
PARMI LES RÊVES
QUI RÉCHAUFFENT
LE MIEUX L'ÂME

PHILIPPE NÉRICault DESTOUCHES



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

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

La saison d'Automne qui s'ouvre à nous est loin d'être une période d'hibernation, mais plutôt le printemps de l'Hiver où les projets patiemment mis en place vont éclore de leurs plus belles couleurs.

L'APk poursuit sa démarche persévérante et optimiste pour une qualité de Vie améliorée, en prônant les bienfaits des interventions non médicamenteuses en soutien des traitements médicamenteux et neurochirurgicaux les plus utilement innovants.

Les activités physiques et sportives s'associent aux jeux dans la plupart de nos antennes montrant que le « bouger avec plaisir » ne peut que nous épanouir dans un optimisme volontaire, en plus de susciter une plasticité cérébrale encore plus efficace pour notre bien-être.

Pour être au plus près de vos défis journaliers, l'équipe des « Case Managers », les Coordonnateurs de Santé, sont déjà bien à votre disposition et vous sont présentés dans ce magazine, dans un mouvement de synergie multidisciplinaire en collaboration avec nos référentes APk.



Toujours, en suivant la devise « Savoir pour prévoir afin de pouvoir », nous avons cette fois-ci le plaisir d'aborder les problématiques liées aux **troubles neurovégétatifs** associés à la maladie de Parkinson.

Souvent de façon sournoise et insidieuse, parfois de façon plus sévère, ces signes masqués de la maladie annoncent ou accentuent une invalidité plus importante que nous pouvons, comme l'évoque le **Docteur Thibault WARLOP**, neurologue et membre de notre comité scientifique, efficacement prendre en charge plutôt que de les subir.

Enfin, c'est avec grand plaisir que nous ouvrons aussi notre magazine à une association qui, comme nous, se voue à la meilleure qualité de Vie des Personnes présentant une maladie de Parkinson et de leur entourage : « Action Parkinson »

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

Avec l'équipe des employé.e.s, les membres du comité scientifique et du conseil d'administration nous voudrions vous partager nos sourires.



**La vie est comme un miroir :
elle te sourit
si tu la regardes en souriant**

Jim Morrison

Merci pour votre confiance et votre dynamisme,

Gianni FRANCO
Président APk

Sommaire

Et si nous en parlions ?

Les troubles neurovégétatifs : signes précurseurs ou aggravants dans la Maladie de Parkinson 4-7

Actualité

Action Parkinson 8

L'APk s'agrandit

Présentation des « Case Managers - Coordonnateur/trice.s de Santé » 9-13

Soutenez notre association

Campagne de soutien « Ensemble plus fort.e.s ! » 14-17

Apprendre ensemble

Rejoignez-nous à l'école de vie Parkinson 18

Témoignages

Mais c'est quoi, « La Boccia » ? 19-20

Anthony Desjardins, Le Parki Positif ! 21-23

Echos de nos antennes

Echos de C. Burnotte, V. Sanders et C. Tercafs 24-36



Les rendez-vous de nos antennes

Nos activités locales et externes 37-48

Jeux et loisirs

Le mandala du trimestre, jouons avec les chiffres 49-51

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

..... 52-53

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

Nouvelle édition gratuite



Les traitements dans la maladie de Parkinson.

Pour l'obtenir, contactez
l'Association Parkinson au

081 56 88 56

Et si nous en parlions ?

LES TROUBLES NEUROVÉGÉTATIFS : SIGNES PRÉCURSEURS OU AGGRAVANTS DANS LA MALADIE DE PARKINSON

Christine PAHAUT

Parkinson Nurse - Tabacologue - Sophrologue Caycédiennne.

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

T.W. : Après avoir débuté une spécialisation en Médecine Physique et Réadaptation, j'ai entamé une thèse de doctorat en Sciences de la Motricité encadré notamment par les Professeurs JEANJEAN, LEJEUNE et DETREMBLEUR et dont le sujet portait sur une analyse particulière de la marche de patients souffrant de la maladie de Parkinson. Il s'agissait là de mes premiers contacts avec pareille maladie neurodégénérative.

Je me suis rapidement intéressé à sa diversité et son inhérente complexité. Une fois la thèse terminée, le choix a été d'ajouter une corde à mon arc en terminant la spécialité de Neurologie avec un attrait particulier porté à la prise en charge multi-et interdisciplinaire de la maladie de Parkinson et autres mouvements anormaux.

Ceci m'a amené à poursuivre les activités de la regrettée Professeur JEANJEAN au sein des Cliniques universitaires Saint-Luc (service du Professeur IVANOIU), de réaliser une année supplémentaire au CHU de Lille (Centre Expert Parkinson - service du Professeur DEFEBVRE) et d'y poursuivre une activité clinique et de recherche actuellement et conjointement à une activité principalement dédiée à la prise en charge de mouvements anormaux au Centre Hospitalier Wallonie Picarde (CHwapi – Tournai).

Avec les Dr GONCE et GARRAUX, je suis également à l'origine de la création de l'ASBL du Club des Mouvements Anormaux de la communauté française de Belgique (CMA cfb) qui a été nouvellement créée et qui a pour but d'échanger lors de réunions bi-annuelles de situations cliniques difficiles et/ou plus rares en lien avec la prise en charge de pathologie du mouvement dont la maladie de Parkinson.



Ch.P. : Qu'est-ce que le système nerveux neurovégétatif ? Comment expliquer sa déstabilisation : la dysautonomie ? Quels sont les différents troubles rencontrés dans la maladie de Parkinson ?

T.W. : Le système nerveux végétatif, plus communément appelé système nerveux autonome par le fait qu'il contrôle les fonctions dites 'autonomes' de l'organisme (i.e. réalisées sans contrôle conscient) telles que la régulation de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque et respiratoire, de la digestion, des fonctions vésicales et sexuelles, de la température corporelle ou encore de la sécrétion de salive, sueur ou larmes. Les troubles du système nerveux autonome résultent de l'accumulation d'une protéine (alpha-synucléine) dans diverses structures nerveuses telles que le noyau dorsal du vague, de l'hypothalamus, de la moelle épinière...

Si les manifestations varient d'un patient à l'autre, il n'est pas rare de rencontrer de la constipation, de l'hypotension orthostatique, des troubles urinaires (tels que nycturie ou urgenturie) ou encore une lenteur de digestion (gastroparésie).

Ch.P. : Comment se manifestent-ils dans la maladie de Parkinson ?

T.W. : Se manifestant par des symptômes divers et souvent peu spécifiques de la maladie de Parkinson, la dysautonomie est souvent méconnue tant du grand public que des professionnels de santé.

La diversité des structures impliquées rend compte de la diversité des troubles rencontrés. C'est d'ailleurs ce qui en fait, à mon sens, une maladie multisystémique et non pas une 'simple' pathologie motrice caractérisée par le tremblement, la lenteur ou encore la raideur.

Et si nous en parlions ?

Selon la structure du système nerveux autonome atteinte, les troubles dysautonomiques peuvent se présenter sous la forme de :

- **Troubles gastro-intestinaux** (60 à 100%) comprenant une symptomatologie variée de type gêne épigastrique post-prandiale, sensation de réplétion gastrique, de nausées, de vomissements ou encore de constipation. En ralentissant l'arrivée de la L-dopa (ou lévodopa) au niveau de son site d'absorption jéjunal, cette lenteur de digestion n'est donc pas sans conséquence sur l'efficacité de la médication.
- **Troubles cardiovasculaires** dont la manifestation la plus fréquente est la chute de tension artérielle lors du passage en position debout (hypotension orthostatique ; près de 60%) pouvant se manifester par une sensation d'étourdissements voire, dans les formes plus sévères, de syncope.
- **Troubles vésicaux** (30 à 40%, jusque 70% à 5 ans) se traduisent par des signes irritatifs (i.e. vessie hyperactive) de nycturie, urgenturie, pollakiurie ou encore incontinence ou, à l'inverse (vessie hypoactive), par des signes obstructifs de type rétention urinaire inexpliquée (notamment par une pathologie prostatique chez l'homme, par ex.).
- **Troubles sexuels** (certainement sous-estimés) se traduisent le plus souvent par une dysfonction érectile ou une diminution de la libido.
- **Absence, ou au contraire, transpiration excessive.**



- **Excès de salive** (80%); non pas par production salivaire excessive mais par une diminution des mouvements automatiques de déglutition entre autres.

La diversité des symptômes et signes cliniques implique une diversité de méthodes d'explorations

allant de méthodes invasives (telles que bilan urodynamique, gastroscopie...) à peu ou pas invasives (telles que la mesure de la tension artérielle et de la fréquence en position couchée et debout immédiate et prolongée ou encore des calendriers de selles).

Le principal conseil est de pouvoir en parler à son médecin traitant et/ou neurologue traitant afin de pouvoir y accorder la prise en charge adéquate dans le but d'améliorer la qualité de vie du patient (et de son entourage).

Ch.P. : A quel moment de la maladie de Parkinson surviennent-ils ? Sont-ils liés à la sévérité de la maladie de Parkinson ou à son ancienneté ? Peuvent-ils être un signe précurseur ou aggravant d'une maladie de Parkinson ? Peuvent-ils être le signe d'une évolution plus compliquée du syndrome parkinsonien ?

T.W. : Bien qu'en règle générale discrète et peu sévère dans les premières années de la maladie, la dysautonomie devient constante au cours de l'évolution mais toujours variable d'un patient à l'autre. A noter que c'est ce caractère initial discret et peu sévère qui distingue une maladie de Parkinson d'une forme atypique telle que l'atrophie multisystématisée.

L'existence d'une phase dite pré-motrice ou prodromale pouvant précéder de plusieurs années (parfois même décennie) le développement de signes moteurs est maintenant largement reconnue. Parmi ces signes dits 'prémoteurs' ou 'prodromaux' tels qu'une perte d'odorat, des troubles du sommeil (en sommeil paradoxal), de la dépression se trouve la constipation.

Certains groupes de recherche ont cherché à prédire le risque de développement de la maladie de Parkinson sur base de symptômes dysautonomiques. Ainsi, le groupe de Schrag a utilisé plusieurs symptômes dysautonomiques pour établir un algorithme de risque de développement de la maladie de Parkinson ; ces symptômes comprenaient la constipation, le dysfonctionnement urinaire, l'hypotension et l'hypersalivation (Schrag et al., 2019).

Suivant le type de troubles dysautonomiques et la sévérité de ceux-ci, les conséquences peuvent s'avérer plus ou moins fâcheuses pour le patient non seulement sur l'intégrité physique et/ou psychologique mais également sur la qualité de vie voire sur la survie (chute ou fausse déglutition par ex.).

Et si nous en parlions ?

S'additionnant aux troubles moteurs, la dysautonomie diversifie et complexifie la prise en charge. En effet, alors que certains signes moteurs ou non-moteurs (notamment dysautonomiques) peuvent nécessiter une majoration de posologie de la lévodopa, celle-ci peut s'associer à une majoration de troubles dysautonomiques tels que l'hypotension orthostatique ou les troubles gastro-intestinaux par ex.

Ch.P. : Peuvent-ils être influencés par d'autres maladies (diabète, dysthyroïdie, cardiopathie...) ou certaines interactions médicamenteuses ?



T.W. : Tel que déjà rapporté, la dysautonomie résulte d'une altération structurelle et fonctionnelle du système nerveux autonome par accumulation d'alpha synucléine mais il s'agit également de tenir compte du vieillissement naturel, de la coexistence d'autres pathologies affectant le système nerveux autonome telles que le diabète, amylose, de certaines infections virales (HIV par ex.) mais également d'interactions médicamenteuses. Ce n'est d'ailleurs pas rare de voir un patient souffrant d'une maladie de Parkinson connu pour hypertension artérielle et ne plus être traité par antihypertenseur depuis l'introduction progressive de lévodopa.

Ch.P. : Peuvent-ils être prévisibles selon l'histoire médicale individuelle, l'environnement ou le profil génétique ?

T.W. : Les troubles dysautonomiques ne sont pas ou peu prévisibles actuellement mais compte tenu de leur fréquence il s'avère important d'aborder leur existence et de celle de facteurs aggravants éventuels (médicaments, autres pathologies...) dès la première consultation tant dans le but d'appréhender l'existence d'une forme atypique (notamment

l'atrophie multisystématisée déjà mentionnée) que de pouvoir prodiguer des conseils d'hygiène de vie et/ou une adaptation médicamenteuse.

Il n'est toutefois pas exclu qu'avec la 'médecine de précision' (precision medicine en anglais) qui se veut la plus individualisée, les avancées technologiques et des connaissances médicales puissent permettre une identification facilitée.

Ch.P. : Quels sont les désagréments de tels troubles dans le quotidien de la personne ? (chutes, douleurs diurnes et nocturnes, troubles du sommeil et accentuation de la somnolence diurne, troubles déglutition, hypersialorrhée, gastroparésie, constipation, escarres, hyperfonctionnement des glandes sébacées et autres troubles cutanés...).

T.W. : Je pense l'avoir déjà abordé plus haut.

Ch.P. : Quelles sont les approches adéquates actuelles et d'avenir, médicamenteuses et non médicamenteuses (médicaments, stimulation du nerf vague, relaxation, compléments alimentaires... ?). Quels trucs et astuces conseillerez-vous à nos lecteurs ?

T.W. : Un traitement médicamenteux ne sera indiqué qu'en cas de symptômes gênants et insuffisamment contrôlés par les mesures hygiénodététiques. Ainsi l'application de petits moyens devrait être proposée avant ou lors d'un traitement médicamenteux.

Pour ne reprendre que quelques éléments de troubles dysautonomiques fréquents :

- Concernant l'hypotension orthostatique, bien s'hydrater (minimum d'un litre et demi), éviter la station debout immobile prolongée, les levers brusques, les bains trop chauds, saler davantage les repas, fractionner les repas, éviter l'alcool,



Et si nous en parlions ?

éventuellement un café en fin de repas pour l'hypotension post-prandiale, s'assurer de l'absence de prise de médicaments susceptibles d'induire ou d'aggraver une hypotension, le port de bas de contention et/ou d'une contention abdominale sont autant d'éléments importants à rappeler ou à proposer avant ou lors de la prescription de fludrocortisone ou de midodrine par ex.

- Concernant la constipation, outre une bonne hydratation, un régime riche en fibre et une activité physique régulière, l'utilisation de probiotiques et/ou de massage abdominal peuvent s'avérer utiles. Des laxatifs osmotiques (voire d'éventuels lavements) peuvent également s'envisager.
- Concernant l'hypersalivation, la correction posturale ou le fait de chiquer (par l'induction de mouvement de déglutition) sont à proposer de même qu'une éventuelle injection de toxine botulinique dans les glandes salivaires ou l'utilisation prudente d'anticholinergiques locaux.
- Concernant les troubles de déglutition, l'adaptation de texture pour les aliments solides et l'utilisation d'épaississant (ou d'eau gélifiée) ou de boissons gazeuses (stimulant le réflexe de déglutition) sont autant d'adaptations à pouvoir proposer.



REMERCIEMENT

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

GLOSSAIRE

Epigastrique : qui concerne l'épigastre, le creux de l'estomac.

L-Dopa (ou lévodopa) : précurseur de la dopamine, donné sous cette forme de façon à faciliter son passage au cerveau.

Nycturie : besoin d'uriner la nuit entraînant un ou plusieurs réveils.

Orthostatique : qui est provoqué par la position debout ; lors d'une hypotension orthostatique, il s'agit d'une baisse tensionnelle excessive lors du passage en position debout.

Post-prandial : qui se produit après le repas.

Prodromal : qui se manifeste par des signes avant-coureurs, annonçant la maladie.

Urgenturie : besoin soudain, impérieux et irrésistible d'uriner.

CITATIONS

Azulay JP, Witjas T and Eusebio A. Les signes non-moteurs de la maladie de Parkinson Presse Med. 2017 ; 46 : 195-201.

Chen Z., Li G and Liu J. Autonomic dysfunction in Parkinson's disease: Implications for pathophysiology, diagnosis, and treatment Neurobiol Dis. 2020 Feb;134:104700.

Defebvre L. et Verin M. La maladie de Parkinson 2020, 238 pages.

Schrag, A., Anastasiou, Z., Ambler, G., Noyce, A., Walters, K., 2019. Predicting diagnosis of Parkinson's disease: a risk algorithm based on primary care presentations. Mov. Disord. 34, 480-486.

Seppi K et al. 2019 Update on treatments for nonmotor symptoms of Parkinson's disease-an evidence-based medicine review Mov Disord. Feb;34(2):180-198.

Wieling W. et al. Diagnosis and treatment of orthostatic hypotension Lancet Neurol. 2022 August ; 21(8): 735-746.

ACTION PARKINSON

Virginie DIRICK

Directrice APk.

Parce qu' « Ensemble, bien plus fort.e.s », l'APk ne cesse de développer son réseau et ses synergies.

Aujourd'hui et suite aux échanges avec nos membres proches de la Capitale, dans notre recherche à vous offrir un maximum d'opportunités d'information et d'activités adaptées orientées vers le Mieux-Être, nous avons proposé un partenariat informatif à Action Parkinson ASBL, Association avec qui nous partageons la philosophie du « par et pour des patients parkinsoniens et leurs proches » et qui a pour objectif d'organiser des ateliers d'activités physiques douces adaptés et de créer un lieu de rencontres, d'échanges et d'informations.

Lors des prochaines éditions, nous glisserons cet agenda à la suite des « rendez-vous de nos Antennes » et pour cette 1^{re} fois, voici les activités exceptionnelles du second semestre qui, sauf autre adresse stipulée, se déroulent à la **chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles**.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter Madame Cécile Grégoire.



Cécile Grégoire
0494 53 10 46

cecile.gregoire@actionparkinson.be

www.actionparkinson.be

AGENDA

24 septembre : conférence sur **les douleurs** du Dr **Isabelle Capron**, neurologue, de 14h30 à 16h30. Les inscriptions commenceront fin août.

1^{er} octobre : conférence – Table de paroles réservée aux **aidants proches**, de 14h00 à 16h00. Dr **Donatienne Verougstraete**, neurologue, s'adresse aux aidants proches de personnes atteintes de la maladie de Parkinson. C'est exceptionnel qu'une neurologue prenne le temps, désire faire passer des messages, écoute les aidants proches. Cette réunion est exclusivement réservée à eux et s'inscrit dans le cadre de la semaine organisée par l'ASBL Aidants proches.

2 octobre : de 10h00 à 16h30 à Flagey, Participation à la 5^e édition de la « **Journée Internationale de Seniors** » organisée par la commune d'Ixelles. C'est une journée festive et plusieurs activités seront proposées aux participant-e-s à savoir : ateliers herboristerie, alimentation, initiation au patchwork, flash mob, danse, chorale, gymnastique orientale, atelier aidants proches, animation jeu...

15 octobre : conférence sur **les apports de l'ergothérapie** par **Cécile d'Udekem d'Acoz**, de 14h00 à 16h00.

19 novembre : conférence sur les **troubles du sommeil** par Dr **Charlotte Smetcoren**, neurologue et médecine du sommeil à l'UCL, de 14h30 à 16h30.

Prochaines tables de paroles : mardi 17 septembre, 22 octobre, 12 novembre, 10 décembre de 14h00 à 16h00, suivie d'une séance de jeux cognitifs.

Prochaines sessions de Power Moves : mardi 3 septembre et 8 octobre de 14h00 à 15h30.

17 décembre : (à confirmer) Auberge espagnole, repas de Noël.

PRÉSENTATION DES « CASE MANAGERS »

Virginie DIRICK

Directrice APk.

Vincent FORTEMPS

Chargé de projets.

Une nouvelle équipe de Coordonnateurs de Santé à votre service.

Depuis mon arrivée au sein de l'association, les journées ne se ressemblent pas et les semaines défilent à toute allure. Durant ces 6 premiers mois, avec notre directrice Virginie Dirick, nous avons engagé 6 assistants sociaux. Cette nouvelle équipe nommée « Case Managers ou Coordonnateurs de Santé » est présente et active sur tout le territoire de la Région Wallonne pour les personnes qui sont en demande d'un soutien individualisé.

En effet, certaines situations requièrent le recours à un accompagnement individualisé, personnalisé et adapté.

Quelques exemples pour illustrer mes propos :

- La personne montre une accentuation de symptômes. Elle a besoin d'un soutien dans les démarches médicales, d'une aide à domicile de services adaptés...
- La maladie pèse sur l'entourage, il y a de l'incompréhension. La famille ou l'aidant proche a besoin d'information, de compréhension, d'une écoute...
- Le patient fait des chutes. La personne souhaite adapter et aménager son domicile...
- La personne se déplace plus difficilement à l'extérieur de chez elle. Elle a besoin de matériel adapté, de solutions de proximité, d'être soutenue administrativement pour l'obtention d'aides financières...
- La personne se sent seule et isolée. Une aide à la construction d'un réseau de soutien et d'activités sociales, culturelles et sportives peut être apportée.

A la demande de la personne atteinte de la maladie de Parkinson, de l'aidant proche ou d'un membre de sa famille et en concertation avec les profession-

nels de la santé et le médecin généraliste, le Coordonnateur de Santé veille à ce que les soins et l'accompagnement psycho-social restent conformes aux objectifs fixés lors des rencontres.

Le Coordonnateur de Santé représente les intérêts de la personne et développe avec celle-ci un réseau de soins personnalisé. Il l'aidera à s'orienter vers les services adaptés existants dans sa région.

Les Coordonnateurs de Santé se répartissent sur tout le territoire de la Communauté francophone et germanophone. Chacun d'entre eux est assigné à une région. L'équipe est, dès à présent, disponible pour vous apporter son soutien à votre domicile. Le service est gratuit et ne demande aucune démarche administrative anticipée de votre part.

Vous pouvez nous contacter au **081 30 21 08** ou appeler directement le Coordonnateur de Santé de votre région :

Région du Hainaut Occidental :
Catherine LEBLOIS – 0472 39 70 06

Région du Hainaut Oriental :
Julie ORBAN – 0470 47 08 53

Région du Brabant Wallon :
Alyson BRUGGEMAN – 0472 54 11 61

Région Namuroise :
Thomas ALSTEEN – 0470 40 52 40

Région Luxembourgeoise :
Clémence MAISSIN – 0472 17 60 35

Région Liégeoise :
Laurence JEUKENNE – 0471 92 14 76

En espérant de tout cœur que ce nouveau projet financé par l'INAMI puisse vous apporter une aide efficace et adaptée à vos besoins.

Bien cordialement,
Vincent FORTEMPS

Thomas ALSTEEN

0470 40 52 40

Depuis le 16 avril 2024, l'association Parkinson m'a donné le privilège de devenir le Case Manager – Coordonnateur de Santé de la province de Namur. Un rôle qui correspond à ma vision qu'est le travail social. À savoir accompagner, échanger, soutenir et créer. Ces quatre mots me guident à travers ma vie professionnelle depuis maintenant 2 ans.

Avant cette opportunité d'intégrer l'Association Parkinson, j'ai travaillé dans le secteur hospitalier qui m'a permis de rencontrer une multitude de personnes et de professions ayant des réalités différentes les unes des autres. Mais aussi des soignants, faisant leur possible pour que l'intégrité de chaque patient soit respectée, chacun à leur manière, par leurs attitudes, leurs interventions, leurs discussions... J'aimerais, à travers mes différentes interventions, les soulager et leur permettre d'être reconnu à leur juste valeur.

Le contact social est pour moi quelque chose de primordial dans la quête d'une vie de qualité, c'est pourquoi j'ai décidé de m'orienter en 2019 vers le métier d'assistant social. J'avais d'abord pensé à comptable, mais le social a pris le dessus. Ce que je ne savais pas, c'est qu'autre chose allait prendre le



dessus durant ma première année d'étude : le Covid. Comme tout le monde, il y a eu des hauts et des bas, mais si je dois pointer une chose qui m'a permis de voir le bout du tunnel ce sont mes différents stages, car dès que nous avons pu ressortir un minimum, les stages ont pu commencer et me refaire très vite goûter au bonheur des contacts sociaux.

Ma philosophie de vie est de sourire sans compter et de rendre ce que l'on me donne. Ma plus grande fierté a été mon expérience d'animateur scout. Adolescent, je ne voyais que par le scoutisme et ce, grâce à mes « chefs ». À 18 ans, je suis moi-même devenu animateur et quel bonheur c'était. À travers les sourires des enfants qu'on animait, je revoyais l'adolescent qui s'amusait pour tout et pour rien, quel bonheur.

Merci pour votre lecture ! Au plaisir de pouvoir vous rencontrer et vous accompagner dans les différentes étapes de votre parcours. N'hésitez pas à me contacter de 8h30 à 16h30, je me ferais un plaisir de répondre à vos questions.

À très bientôt !

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière »

Julie ORBAN

0470 47 08 53

Bonjour à toutes et à tous, j'ai récemment intégré avec enthousiasme l'équipe des Coordonnateurs de Santé – ou Case Managers – au sein de l'APk. Je couvre la province du Hainaut oriental qui s'étend de Braine-le-Comte à Momignies et de La Louvière à Aiseau-Presles.



Assistante sociale et criminologue de formation, j'ai acquis mon expérience au travers d'opportunités qui m'ont été offertes dans des secteurs divers et variés tels que la jeunesse, la justice, les assuétudes, l'accompagnement des personnes âgées, les soins de santé ou encore le secteur du handicap. J'ai rencontré des publics marqués par leurs parcours et dont les problématiques, parfois très complexes, m'ont poussé à construire et à travailler en réseau. J'ai en outre été amenée à relever à deux reprises le défi de construire mon

L'APk s'agrandit

propre poste de travail, défis qui furent formateurs et motivants.

Forte de ces expériences, j'aurai à cœur de proposer un accompagnement individualisé aux difficultés vécues par les personnes atteintes par la maladie de Parkinson, leurs proches et les intervenants qui les soutiennent en vue de participer au maintien de la qualité de vie de chacun.

Par ailleurs, les valeurs qui sous-tendent les actions menées par l'Association Parkinson, sous l'adage – **Ensemble, bien plus forts !** – rejoignent ma conception du travail social et d'équipe. En

effet, maintenir le bénéficiaire au centre de l'intervention, soutenir les proches et collaborer avec le réseau représentent des axes essentiels de mon intervention. J'ai aussi eu l'occasion de découvrir diverses antennes du Hainaut oriental qui sont des lieux de soutien, d'activités (ré)créatives et de (re) construction du lien, si importants surtout quand lorsque l'on doit vivre avec une maladie chronique.

J'ai hâte de vous rencontrer et de participer à la construction de ce projet chargé de sens et complémentaire aux actions porteuses qui sont déjà mises en place par l'association.

Clémence MAISSIN

0472 17 60 35

Récemment engagée en tant que « Case Manager » ou « Coordinatrice de Santé » de la Province du Luxembourg au sein de l'Association Parkinson asbl, voici un petit texte afin que vous appreniez à mieux me connaître.

Depuis toujours, le contact social est une de mes forces et j'y accorde une grande importance. Avant de faire assistante sociale, j'ai entamé des études d'infirmière durant un an. Je me suis réorienté par la suite à la recherche davantage de contacts sociaux.

Je suis diplômée assistante sociale depuis septembre 2022. Malgré le Covid qui a été un élément perturbateur dans notre parcours étudiant, j'ai retenu des valeurs sociales importantes à mon sens telles que : l'accompagnement, l'écoute, l'empathie...

De même, lors de mes études, et plus particulièrement lors de mes stages, j'ai développé des acquis et ai pu mettre en pratique plusieurs aptitudes, à savoir : l'autonomie, le sens des responsabilités et de l'organisation, la prise d'initiatives...

Mes stages ont eu lieu dans divers secteurs : maison de repos, hébergement pour personnes porteuses de handicap et dans un CPAS.

Lors de ces stages, j'ai pu collaborer avec un large



réseau comprenant les familles des bénéficiaires, les mutuelles, les communes, les aides et soins à domicile (ASD)... Cela m'a permis de comprendre l'importance de ce réseau et rejoint à mon sens, la devise de l'ASBL : « **Ensemble, bien plus fort-e-s** ».

Durant ces expériences sur le terrain, j'ai beaucoup observé et découvert certaines réalités, parfois bien différentes de la théorie. Cela m'a permis de me mettre en réflexion sur certains aspects, et créer mon identité professionnelle. Dans ce sens, j'ai pu mettre en place lors de mon dernier stage, un projet visant l'intégration des personnes en situation de handicap.

Au sein de l'Association Parkinson, mon objectif est de vous accompagner de la meilleure façon possible, toujours en vous plaçant au centre de toute réflexion. Je peux également me rendre disponible pour vos aidants proches.

Je souhaite vous apporter un maximum et que l'on réfléchisse ensemble aux solutions les plus adéquates en ce qui concerne vos envies ou les problématiques de votre quotidien.

Merci d'avoir pris le temps de me lire. N'hésitez pas à me joindre au besoin du lundi au mercredi et le vendredi de 8h30 à 16h30. Je me ferai une joie de vous accompagner.

D'ores et déjà, je vous remercie pour la confiance que vous m'accorderez ! A très vite, je l'espère.

Laurence JEUKENNE

0471 92 14 76

Assistante Sociale de formation, j'ai eu un parcours hétéroclite durant une dizaine d'années, travaillant entre autres dans l'HoReCa, la Vente, et même dans l'agriculture raisonnée avant de revenir à ma vocation première : le Social !

Avant d'arriver à l'Association Parkinson, j'ai travaillé au service social d'une mutuelle ainsi que dans des services d'aides à domicile et ai pu développer un contact privilégié avec les personnes en perte d'autonomie, quelles que soient les causes de celle-ci.

Le chemin emprunté a été riche de rencontres et d'apprentissages diversifiés, apportant bon nombre de ressources, mais également une polyvalence bien utile à ma personnalité de « touche-à-tout ».

Je suis née et ai grandi à Liège, et c'est avec beaucoup d'émotions que j'entre dans ma fonction de Coordinatrice de Santé sur la Province de Liège,



Ville de mon cœur, dont la chaleur humaine n'est plus à démontrer !

Grande amoureuse de la nature, je suis quelqu'un de souriant et positif, chaleureux et engagé, en quête d'un « mieux-vivre » pour toutes et tous, en harmonie et dans le respect de la dignité.

Mon Crédo :

« Après la Pluie, le Beau Temps ! »

Tout cela me permettant de fournir à chacun d'entre vous (et de votre entourage) des informations et une écoute de qualité, ainsi que des réponses variées aux différents besoins, demandes et attentes que vous pourriez exprimer.

Je me réjouis déjà de vous rencontrer, d'apprendre à votre contact et de pouvoir vous apporter un soutien et un accompagnement personnalisé afin d'améliorer votre bien-être et celui de votre famille au quotidien.

Ma récompense sera votre sourire !

Alyson BRUGGEMAN

0472 54 11 61

Chers lecteurs, chères lectrices,

C'est avec une immense joie que j'occupe le poste de Coordinatrice de Santé de la province du Brabant Wallon à l'Association Parkinson ASBL depuis le 16 avril 2024. Je vous adresse donc ces quelques mots afin que vous puissiez apprendre à me connaître et vous permettre de venir à ma rencontre avec plus de facilité.

Concernant mon expérience professionnelle, celle-ci a débuté en Maison de Repos du côté de Namur. Une infrastructure adaptée permettant d'accueillir majoritairement des personnes âgées valides et/ou



ayant des problèmes de santé avec une prise en charge par une équipe pluridisciplinaire. Faisant partie du service social de ce lieu, cela m'a appris entre autres la polyvalence, l'écoute et les sentiments partagés liés aux différentes situations que peuvent vivre tant les résidents que les familles. Selon moi, les personnes ayant vécu de multitudes expériences sont des bibliothèques précieuses que nous ne devons négliger. Leurs histoires m'ont permis de regarder la vie avec un autre point de vue.

Ensuite, j'ai pu découvrir le monde judiciaire en travaillant au sein des Maisons de Justice. Un tout autre domaine aussi riche en savoir être qu'en savoir-faire. J'ai pu apprendre la rigueur dans la rédaction de rapports, le fonctionnement de la justice, le non-jugement face à des situations qui peuvent

L'APk s'agrandit

paraître injustes à première vue, la bienveillance, la découverte de cultures et l'accompagnement du justiciable vers une réinsertion dans notre société.

En parallèle, alliant passion et travail, j'exerce également le métier de photographe de paysage et d'humain. Cela m'apporte une vision différente de la vie. En effet, nous sommes dans un système où nous allons extrêmement vite. Nous prenons rarement le temps d'observer la beauté du monde qui nous entoure comme une abeille qui butine une fleur, les rayons du soleil sur la rosée du matin, la brume liée à la pluie se mélangeant à la forêt formant un paysage mystique ou quelque chose de plus simple encore la fumée s'échappant de notre boisson chaude, le soleil entourant la plante intérieure laissant apparaître ses formes, ses détails et sa couleur. La photo me recentre sur ce qui est véritablement important et ralentit mon corps, mon esprit et mon âme afin que je puisse capturer ses moments magiques pour pouvoir les partager en transmettant l'émotion liée à celle-ci.

Je suis une exploratrice du monde et une passionnée de la vie.

J'ai également eu l'honneur de réaliser une mobilité au Canada dans la région du Nouveau-Brunswick lors de mes études et j'ai eu la chance d'étudier l'approche de l'empowerment, une approche qui met au centre l'humain dans sa globalité et la capacité que celui-ci à, s'il le veut, prendre le pouvoir de sa vie.

C'est à partir de cette aventure que j'ai eu la fièvre : du voyage, de la découverte des différentes cultures, de l'apprentissage du monde, de l'ouverture d'esprit, de la spiritualité et de la curiosité d'apprendre encore et encore.

Sachant que j'aime toujours nourrir mon esprit, je suis ravie de commencer cette nouvelle aventure au sein de l'association, de vous découvrir et de vous accompagner sur votre chemin de vie.

Au plaisir de vous rencontrer et surtout, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions venir à votre rencontre si vous avez besoin notamment d'information, de questionnement, de soutien, d'orientation vers les services adaptés...

A très bientôt !

Catherine LEBLOIS

0472 39 70 06

Assistante sociale de formation, j'ai travaillé pendant 12 ans dans une mutualité dans la région d'Ath.

Mon travail d'assistante sociale en mutuelle m'a fourni d'une part un bagage administratif et législatif intéressant (exemple : démarches AVIQ, SPf Handicap) mais il m'a surtout apporté la richesse des rencontres avec les personnes jeunes et moins jeunes lors de mes permanences sociales et lors de mes visites à domicile.

D'autre part, ce travail d'assistante sociale en mutuelle m'a amené à la collaboration avec plusieurs services sociaux (CPAS, coordination de soins à domicile etc) ainsi qu'avec des partenaires médicaux et paramédicaux...

Mon objectif dans l'association Parkinson est surtout d'informer mais aussi d'accompagner les



personnes malades et également les personnes qui soutiennent les malades à leur(s) rythme(s)... Mon projet en tant que Case Manager vise à promouvoir une coordination de soins et un parcours qualitatif pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Pour ce faire, je travaillerai en collaboration avec mon équipe de Case Managers/Coordonnateurs ainsi qu'avec les référentes et plus spécifiquement la référente du Hainaut, Valentine Sanders.

Pour me définir brièvement, je mentionne un proverbe qui me correspond bien :

« Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir »

Au plaisir de se rencontrer lors des prochaines rencontres organisées par l'association ou dans les antennes de proximité de l'association...

CAMPAGNE DE SOUTIEN ENSEMBLE PLUS FORT.E.S !

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



Bonne nouvelle, l'Association Parkinson est maintenant partenaire de la plateforme « Trooper » !

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, Delhaize, JBC, Coolblue...

Liste des partenaires disponibles sur leur site via :

<https://www.trooper.be/fr/fr/magasins-trooper>

Le soutien de votre association via Trooper est-il gratuit ?

Oui, chez Trooper, le magasin partenaire reverse un pourcentage du montant de vos achats à votre association. Vous ne payez donc pas un euro de plus.



À combien s'élèvent les dons des magasins ?

En moyenne, 4 % du montant de votre achat. Le pourcentage exact dépend du magasin et du produit que vous achetez.

[Découvrez les commissions](#)

Comment trooper via [trooper.be](https://www.trooper.be)?



1.

Retrouvez [La page Trooper](#) de votre association



2.

Retrouvez le magasin en ligne où vous voulez acheter



3.

Effectuez vos achats comme d'habitude



4.

Le shop reverse un pourcentage à votre association.

Soutenez notre association



BRAVOOO !

Hello, Kabrien !

4,57 €

C'est le montant que votre achat à La Redoute a rapporté aux Championnettes.
C'est un bonheur, non ? Super !

Comment savoir ce que mon achat a rapporté ?

Si vous laissez votre adresse e-mail avant de cliquer sur un magasin partenaire via trooper.be, **nous vous enverrons un e-mail de confirmation** dans la semaine qui suit. Le fameux Patat!-mail.

Parlez-en à vos amis, enfants, petits-enfants, compagnons afin que chacun installe l'extension sur son navigateur !

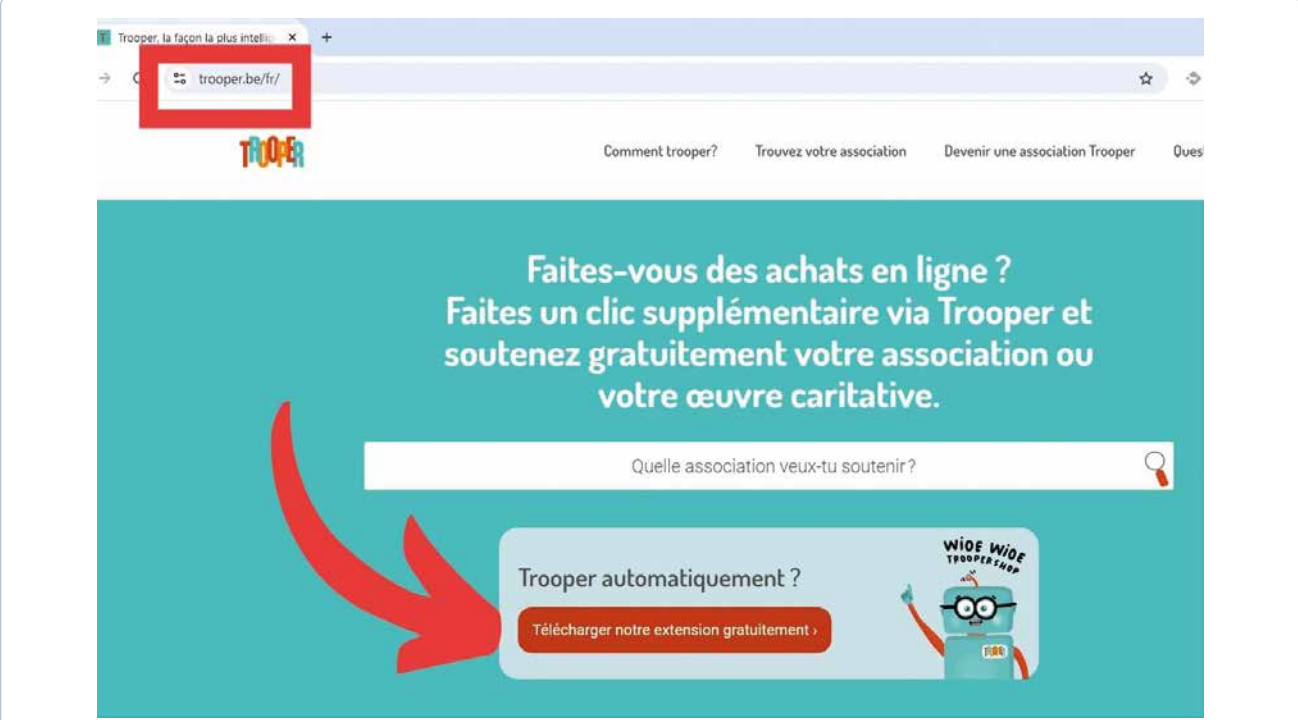
INFOS PRATIQUES

Comment ça marche :
Il vous suffit d'aller sur le site internet :

<https://www.trooper.be/fr>

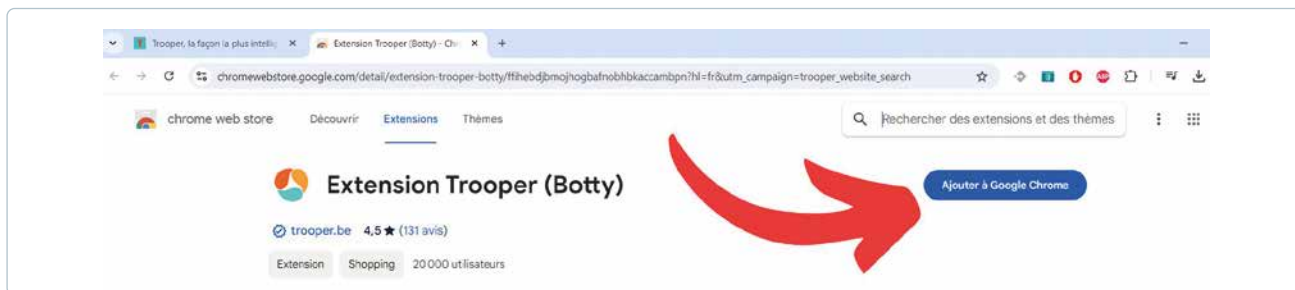


1. Télécharger gratuitement l'extension



Soutenez notre association

2. Installez l'extension sur votre navigateur internet (ici Google Chrome)



3. Renseignez l'association que vous désirez soutenir, votre nom, prénom ainsi que votre adresse email

A screenshot of the Trooper extension settings form. The form is titled 'A remplir ?' and includes a search bar for the association (set to 'Association Parkinson Asbl'), fields for 'Prénom' and 'Nom de famille', and a 'Courriel' field. There are checkboxes for 'Cochez ici pour recevoir les courriels de Trooper.' and 'J'accepte les conditions générales et la politique de confidentialité.' A 'Sauvegarder' button is at the bottom.

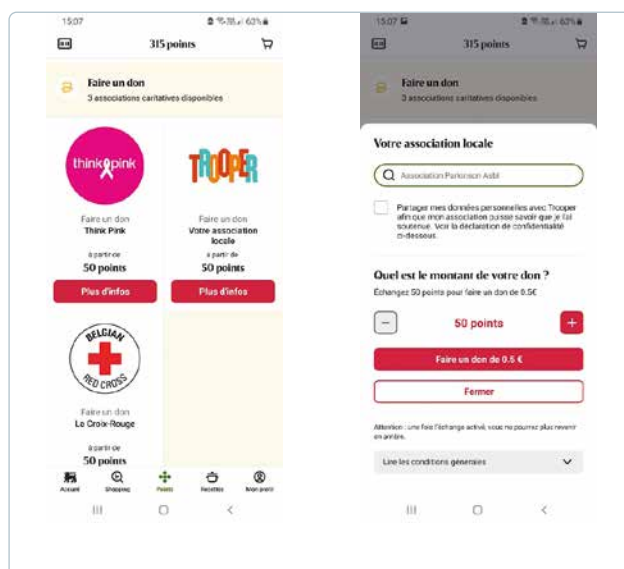
4. Sauvegardez



5. Et voilà, lorsque vous faites vos achats en ligne sur AMAZON, JBC, Delhaize ou tous les autres partenaires de Trooper, Trooper verse une commission sur vos achats à l'Association Parkinson Asbl !

UNE AUTRE UTILISATION DE TROOPER :

Vous pouvez également soutenir l'Association Parkinson Asbl en offrant vos points Delhaize via l'application Delhaize dans le volet « points », vous descendez dans la partie « Faire un don », vous sélectionnez Trooper et choisissez l'Association Parkinson Asbl.



Faites (vous) plaisir & Soutenez notre APk en vous régaland !

À l'heure de la rentrée et de ses petits goûters alors que Saint Nicolas se mettra vite en chemin pour nous mener aux fêtes de fin d'année... Tant d'occasions pour partager ou s'octroyer un petit moment douceur autour d'un plaisir sucré sans en oublier l'importance de votre alimentation équilibrée et votre dynamique adaptée.

Nous vous proposons un achat « groupé » de biscuits ou chocolats.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour que les packs vous soient proposés au tarif « groupe » et que l'APk soit soutenue, un minimum de commande est requis.

Nous lançons donc l'offre et attendons vos commandes jusqu'au 3 novembre au plus tard. À cette date, si le nombre de commandes est atteint, nous vous confirmerons personnellement votre achat qui pourra ensuite être payé puis soit être retiré en Antenne soit vous être livré au plus tard le 6 décembre.

POURQUOI ACHETER CES PACKS DE FRIANDISES ?

En achetant ces packs de friandises, vous ne faites pas seulement plaisir à vos papilles et à celles de vos proches. Vous contribuez également au financement de nos projets associatifs, vous nous permettez de continuer à soutenir vos envies et à réaliser nos missions.

COMMENT PASSER COMMANDE ? C'EST SIMPLE !

1. Choisissez votre/vos packs au prix de 10€/pièce

2. Passez commande via un mail à v.dirick@parkinsonasbl.be ou en nous contactant directement par téléphone au 081 56 88 56

Dans le mail, précisez vos coordonnées et le nombre de packs désirés.

N'hésitez pas à partager cette initiative avec vos proches, vos amis, et vos collègues.

Ensemble plus fort.e.s... y compris dans le plaisir !
D'avance merci

PACK LOTUS

Composition, chaque friandise est emballée individuellement :

2 mini-madeleines, 2 madeleines au chocolat, 2 mini-frangipanes, 2 Dinosaurus mini céréales, 1 Biscoff speculoos Saint-Nicolas, 2 cakes donut choco, 2 suzy gaufre vanille, 2 suzy gaufre de liège mini, 2 tartélice pomme, 2 pâtes à tartiner biscoff speculoos... et une petite surprise !



PACK MILKA

Composition, chaque friandise est emballée individuellement :

1 milka cake&choc, 1 milka choco brownie, 1 milka leo go, 1 milka leo classic, 1 milka barre de chocolat au lait noisettes, 1 milka barre oreo, 1 milka nussini, 1 milka 6 melo cakes, 1 milka cookies, 2 milka sensations, 1 milka choco wafer



REJOIGNEZ-NOUS À L'ÉCOLE DE VIE PARKINSON



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

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

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



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

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

La **Journée Mondiale Parkinson** a été l'occasion de présenter et de poursuivre les échanges dans le cadre de cette mouvance de concertation large de l'« **École de Vie Parkinson** ».

Au plaisir de vous y retrouver.

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

Gianni FRANCO

Président

Un cycle de conférences-débat est prévu par Province



INFO ET INSCRIPTIONS

081 56 88 56
info@parkinsonasbl.be

Rue des Linottes 6
5100 Naninne

www.parkinsonasbl.be

MAIS C'EST QUOI, « LA BOCCIA » ?

Témoignage recueilli par Valentine SANDERS,

Référente Parkinson Hainaut - Mons, APk.

Béatrice Vanduyse et Thierry Lecocq nous font découvrir un nouveau sport pratiqué au sein de l'antenne de Chimay : La Boccia.

La Boccia est un sport paralympique inclusif qui trouve ses origines dans les jeux de lancer de boules, tels que la pétanque. Conçue pour être accessible à tous, la Boccia se distingue par sa simplicité et son adaptabilité, permettant à des personnes de tous âges et de toutes capacités physiques et/ou mentales de participer. Ce sport est particulièrement prisé dans les milieux où l'inclusion et l'adaptation sont primordiales, comme Altéo. Que ce soit en équipe ou en individuel, ce sport est adapté à tous les niveaux de mobilité, permettant ainsi une participation active et valorisante pour chaque joueur.

Une équipe comprend 3 joueurs ayant chacun 2 balles rouges et 3 joueurs ayant chacun 2 balles bleues. + le cochonnet (le « Jack ») est une balle blanche qui passe de joueur en joueur.

Dans chaque équipe (les rouges ou les bleus) il y a un « capitaine ». Le capitaine désigne qui va jouer dans son équipe.

Le premier joueur lance le Jack, et joue, le suivant essaye d'être plus proche du Jack.

Selon la proximité auprès du Jack, c'est à l'équipe des rouges ou des bleus à jouer.

L'arbitre décide et désigne l'équipe qui peut jouer.

Pour lancer une balle sur le terrain, chacun reste assis, on peut lancer la balle avec la main, le pied ou une rampe. Certains sont en fauteuil roulant ou avec des attelles.

C'est un sport qui se joue dans une salle. Le terrain est délimité par des lignes, ainsi que l'espace où le joueur doit rester assis. Les balles sont molles en cuir.

Les bienfaits de la Boccia sur la santé

La pratique régulière de la Boccia offre de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. Pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, elle améliore la coordination motrice et aide à maintenir la mobilité. Les mouvements précis et contrôlés exigés par ce sport stimulent les muscles et les articulations, contribuant ainsi à ralentir la progression des symptômes. De plus, la Boccia encourage l'interaction sociale et le travail d'équipe, ce qui est essentiel pour lutter contre l'isolement et améliorer l'humeur. Pour les personnes présentant un handicap mental, la Boccia favorise la concentration, développe les capacités cognitives et renforce la confiance en soi. En intégrant ce sport dans leur routine, les participants bénéficient d'une activité physique bénéfique et d'une occasion précieuse de socialisation et de plaisir.

Altéo
Hainaut-Orient

A CHIMAY
Les mardis de 16h à 18h.
Au Centre sportif "Le Châlon"

A LA LOUVIÈRE
Les mercredis de 10h à 12h.
Au Hall Omnisport des Deux Haines

A FRASNES-LEZ-GOSSELIES
Les jeudis de 13h30 à 15h30.
Au Complexe Sportif des Bons Villers

BOCCIA

Pétanque adaptée et accessible à toutes et tous que l'on soit en chaise roulante ou sur ses deux pieds.

VOUS AIMEZ LE SPORT ?

Vous êtes peut-être le volontaire que nous cherchons pour animer un de nos clubs.

Contactez-nous au 0477/39 10 78 ou ho@alteoasbl.be

Témoignage

Un véritable sport

Avec un peu de pratique, il apparaît clairement que les participants voient évoluer une série non négligeable de facultés et de compétences les concernant. Ainsi, l'esprit d'équipe s'impose très rapidement avec la prise de conscience des compétences des collègues, mais aussi les valeurs de fair-play et de respect, feront leur apparition grâce au partage étroit entre les adversaires. Chaque joueur voit ensuite son pouvoir de concentration s'améliorer au fur et à mesure des séances, au même titre que sa précision, son endurance, ses aptitudes de communication, et son humilité. Des stratégies de jeu, des nouvelles pratiques de lancer, des choix tactiques, sont entre-autres, autant de qualités que chaque joueur peut développer en pratiquant ce sport à part entière qu'est la Boccia. Ce n'est sûrement pas pour rien qu'il s'agit d'une discipline paralympique.

Présentation d'Altéo

Altéo est un mouvement social qui agit en faveur d'une société inclusive en partant des réalités de vie des personnes en situation de handicap ou de maladie de longue durée. L'association a été fondée en 1961 et regroupe plus de 11 000 membres en Wallonie et à Bruxelles. Altéo les met en projet, offrant ainsi la possibilité à tous de s'engager et de se dépasser.

Pratiquement

Des activités sportives de Boccia sont proposées un peu partout en Wallonie, mais plus particulièrement, et plus localement, une séance d'entraînement hebdomadaire est proposée chaque mardi (scolaire) de 16h à 18h au hall omnisport de Chimay à l'avenue du Châlon 1B.

Pour tout renseignement, que ce soit concernant un intérêt comme participant ou comme volontaire encadrant, n'hésitez surtout pas, et appelez :

**Thierry Lecocq au +32 477 39 10 78
ou via Thierry.Lecocq@alteoasbl.be**

ou Béatrice Van Duyse au +33 676 80 78 26

BOUTIQUE

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

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



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

info@parkinsonasbl.be

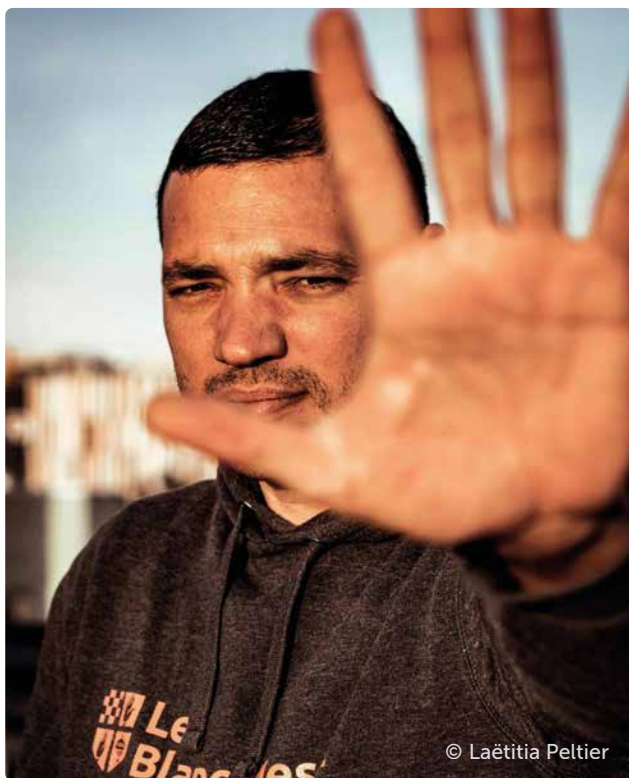
Selon les réponses recueillies, nous pourrions ainsi vous revenir dans une dynamique d'achats de groupe.

ANTHONY DESJARDINS, LE PARKI POSITIF !

Témoignage recueilli par Catherine TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APk.

Une personnalité à suivre !



Je vous emmène cette fois-ci de l'autre côté de la frontière à la rencontre d'**Anthony Desjardins**. J'ai fait sa connaissance sur les réseaux sociaux sur lesquels il est particulièrement actif. Avec son accord, je vous livre ici quelques confidences et étapes de son parcours :

Il s'appelle Anthony Desjardins, il est né le 19 octobre 1982 en Seine-Saint-Denis, en France.

Il est papa de deux garçons. Vers 34 ans, il commence à ressentir des troubles, très légers au début. En 2021, il a 38 ans, les petits troubles prennent désormais une place grandissante dans son quotidien.

Il arrête de travailler pour aller consulter, et enfin s'occuper de ce problème non identifié. Juillet 2021, le verdict tombe : il a la maladie de Parkinson.

Pas facile à avaler, cette nouvelle lui apporte un éclaircissement sur les dernières années, et paradoxalement le soulage tant elle évacue de questions et de doutes : « *Parkinson ? C'est pas pour les vieux ça ? Mais je ne tremble pas ! Je découvre ma pathologie, ses préjugés, ses faces cachées...* ».

À 41 ans, Anthony Desjardins incarne la persévérance et la force face à la maladie de Parkinson. Loin de se laisser abattre, il a choisi de voir cette épreuve comme une chance de se réinventer. Aujourd'hui, il partage son histoire inspirante et sa passion pour le sport, avec la volonté de promouvoir l'inclusion des personnes atteintes de maladies chroniques dans le milieu sportif.

Pouvez-vous nous dire qui vous êtes et comment la maladie de Parkinson a influencé votre parcours personnel et professionnel ?

Je m'appelle Anthony Desjardins, j'ai 41 ans et j'ai été diagnostiqué de la maladie de Parkinson à 38 ans, en juillet 2021. Cette nouvelle a bouleversé ma carrière, m'obligeant à cesser mon activité professionnelle car les symptômes étaient incompatibles avec mon travail de l'époque. Ayant commencé à travailler à 18 ans, cette pause forcée était totalement inédite pour moi. Depuis, cela fait plus de deux ans et demi que je suis en arrêt de travail. Pendant ce temps, j'ai saisi l'opportunité de me former au marketing digital sur les réseaux sociaux. Il y a six mois, j'ai décidé de lancer ma propre entreprise de montage vidéo.

Lorsque vous avez appris que vous étiez atteint de cette maladie, comment avez-vous réagi et quelles ont été vos premières actions pour y faire face au quotidien ?

De manière surprenante, j'ai ressenti un soulagement en apprenant mon diagnostic. J'avais passé des mois, voire des années, à m'interroger sur mes

Témoignage

symptômes sans en parler à personne. Le jour où j'ai enfin su de quoi je souffrais, ce n'était évidemment pas une bonne nouvelle, mais cela m'a permis de répondre à toutes mes interrogations. Savoir enfin ce que j'avais m'a apaisé et m'a permis de mieux comprendre ce que je vivais. Pour affronter la maladie, j'ai décidé d'adopter une attitude positive et optimiste. Le sport est devenu mon refuge, et c'est grâce à lui que je me sens mieux au quotidien.



Pourriez-vous expliquer simplement ce qu'est la maladie de Parkinson et son impact sur votre vie ?

Une phrase que j'aime beaucoup utiliser est : « La maladie de Parkinson est la moins connue des maladies connues ». Bien que son nom soit familier grâce à des figures comme Mohammed Ali ou Michael J. Fox, ses véritables symptômes restent souvent méconnus. Elle se caractérise par un déficit en dopamine dû à la destruction des neurones dopaminergiques, ce qui affecte les mouvements du corps. Contrairement à ce que l'on croit souvent, la maladie de Parkinson ne se limite pas aux tremblements chez les personnes âgées ; elle est bien plus complexe. Personnellement, je ne tremble pas. Bien que ce symptôme soit fréquent chez les personnes atteintes, un tiers d'entre elles, dont moi, ne tremblent pas et ne trembleront probablement jamais. La maladie provoque également d'autres symptômes, comme des troubles de l'équilibre, du sommeil, une lenteur généralisée, ainsi que des raiders musculaires et articulaires.

Quels sont les principaux malentendus ou idées fausses que vous rencontrez fréquemment au sujet de cette maladie, et comment pensez-vous pouvoir les clarifier ?

Un malentendu courant est que la maladie de Parkinson touche uniquement les personnes âgées, ce qui n'est pas totalement faux. Cependant, de plus en plus de jeunes en sont affectés, et l'âge moyen du diagnostic est en baisse. Un autre stéréotype que je rencontre souvent lors de mes interventions de sensibilisation, notamment auprès des jeunes ou des personnes peu informées sur la maladie, concerne les tremblements. Or, ce symptôme n'est pas systématique et ne reflète pas toute la réalité de la maladie. J'utilise mes réseaux sociaux pour montrer que je ne corresponds pas à l'image typique de la personne âgée qui tremble. Je partage également ma pratique sportive pour démontrer que je vais bien malgré la maladie.

Comment le sport a-t-il joué un rôle dans votre gestion de la maladie, et quelles activités sportives recommanderiez-vous à ceux qui en sont atteints ?

Je faisais déjà du sport depuis mon enfance, bien avant mon diagnostic. Ancien professeur de tennis, j'ai toujours eu une passion pour le sport. Il est prouvé scientifiquement que pratiquer une activité physique adaptée, en fonction de ses capacités et de ses symptômes, ralentit la progression de la maladie. Cela m'a été très utile, car j'ai malheureusement été privé de sport pendant quelques années, le temps d'établir un diagnostic et de trouver un traitement efficace. Je recommande de choisir une activité qui procure du bien-être et du plaisir, sans contrainte. De plus, une étude récente suggère que les activités physiques à haute intensité, comme le HIIT ou le crossfit, même de courte durée mais intense, pourraient être particulièrement efficaces pour ralentir la progression de la maladie.

En tant que porteur de la flamme pour les Jeux Olympiques de Paris 2024, quel message souhaitez-vous transmettre sur l'inclusion des personnes atteintes de maladies chroniques dans le domaine du sport ?

Participer aux Jeux Olympiques est une immense source de fierté pour moi, passionné de sport depuis l'enfance. C'est presque irréel, car jamais je n'aurais imaginé porter la flamme olympique. Cette expérience me remplit de fierté, car elle permet de mettre en lumière la réalité des jeunes atteints de

Témoignage

Parkinson et de promouvoir les bienfaits du sport pour ceux qui vivent avec cette maladie. C'est un honneur d'être le porte-parole de cette communauté lors de cet événement important, une opportunité que j'espère voir sensibiliser le grand public à la maladie et à l'importance de l'activité physique.

Pour suivre le parcours inspirant d'Anthony Desjardins et découvrir ses précieux conseils pour mener une vie active malgré la maladie de Parkinson, suivez-le sur ses réseaux sociaux.

Instagram : [Anthonydesjard1ns](#)

Facebook : [AnthonyDesjard1ns](#)

YouTube : [AnthonyDesjard1ns](#)



SOURCES

<https://www.coline.care/reveler-la-force-de-la-jeunesse-parkinsonienne-rencontre-avec-anthony-desjardins-porteur-de-la-flamme-des-jeux-olympiques-de-paris-2024/>; Interview réalisée par Mathilde Murzeau, le 10 avril 2024; consultée le 29/08/24

<https://anthonydesjardins.fr/> ; consultée le 29/08/24

BOUTIQUE

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

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

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



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

info@parkinsonasbl.be

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

Echos de Caroline Burnotte

NAMUR

Printemps et Eté, les belles saisons pour les membres de l'antenne de Namur. Nous avons profité d'un atelier danse avec l'Asbl A-corps qui a été accueilli avec beaucoup d'enthousiasme.

A la demande collective, nous avons réitéré l'atelier durant le mois d'août et d'autres rencontres dansantes sont au programme pour l'année (date à venir par email).

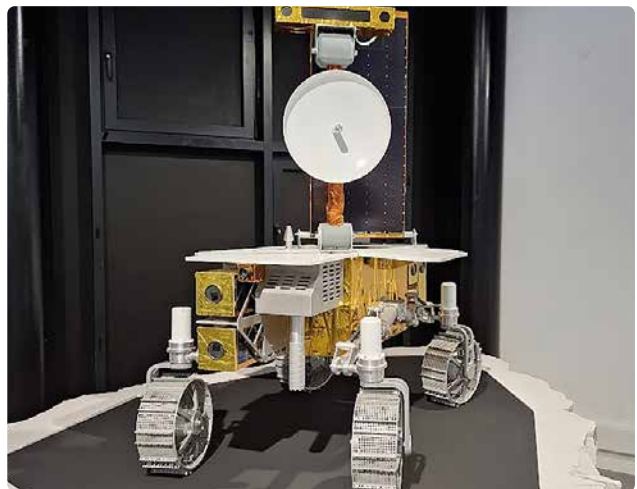


Suite à la participation de certains membres au voyage de Compostelle, nous nous sommes également retrouvés à Namur afin de permettre à tous d'échanger et de partager leur retour sur cette expérience unique.

Les membres ont pu partager ensemble une belle après-midi ponctuée de témoignages émouvants et de belles photos de paysages et de repas festifs.



Pour clôturer la saison en beauté, les membres de Namur se sont retrouvés pour une petite excursion locale à la redécouverte de la Citadelle de Namur en petit train suivie d'une visite de la nouvelle exposition du Pavillon intitulée « Stellar Scape », de quoi nous faire rêver d'espace.



OTTIGNIES

Afin d'accueillir l'été dignement, les membres de l'antenne d'Ottignies se sont rendus pour leur bientôt traditionnelle balade au Bois des Rêves à Ottignies. Cette balade s'est clôturée par un petit drink en terrasse de la guinguette.



Durant l'été, l'antenne a accueilli la venue d'Olivier Deharynck en vélobobile. Ceux qui le désiraient ont pu monter dans le bolide.

Par la suite, Olivier nous a partagé son périple à travers la France avec son vélobobile et toutes les difficultés et autres instants de bonheur qu'il a rencontrés. Quelle aventure !



NIVELLES

En mai dernier, les membres de Nivelles se sont joints aux membres d'Ottignies pour une excursion aux Jardins Botaniques de Meise. C'est sous le soleil le matin et la pluie après le dîner que nous nous sommes retrouvés pour observer des nénuphars géants dans les serres, des jardins de fleurs multicolores ou encore des installations d'artistes contemporains créées telles des reflets de leur environnement.



Echos de nos antennes



CHARLEROI

Les membres de Charleroi sont partis à la rencontre de ceux de Mons pour une excursion à l'Abbaye d'Aulne. Au programme, balade dans le village et dégustation de bières locales le matin et croisière en péniche l'après-midi.



Vers la fin de l'été, nous nous sommes rejoints au Parc de la Dodaine pour une petite balade au soleil suivie d'un agréable drink en terrasse.



Echos de Valentine Sanders

Notre collègue, Catherine Leblois, Case Manager pour la province du Hainaut Occidental, nous a présenté le « Babbleboost ».

« Babbleboost, le bruit des images »

Cet outil de dialogue, présenté sous forme de jeu de cartes illustrées, vous aide à cerner les priorités du patient et donc à adapter le suivi en fonction de ses besoins.



Le BabbelBoost a été élaboré avec des professionnels de la santé et du social, des chercheurs ainsi que des patients et leurs proches. Il vise à ouvrir le dialogue, à prendre un temps pour identifier ce qui est important pour la personne que vous accompagnez et à cibler les dimensions auxquelles accorder une attention particulière pour améliorer sa qualité de vie.

L'objectif est d'aider le patient à lever les difficultés qui l'empêchent de s'occuper pleinement de sa santé et/ou d'entreprendre des activités qui contribuent à améliorer sa qualité de vie.

Concrètement, le Babbleboost, c'est quoi ?

L'outil se présente comme un set d'illustrations de 14 cartes. Chacune présente des situations, des scènes de vie, des aspects du quotidien. Une carte vierge est également prévue afin d'ouvrir la réflexion vers des éléments qui ne s'y trouveraient

pas. L'outil est accessible en version digitale ou en version papier dans une jolie boîte métallique.

C'est un outil pour les professionnels de la santé et du social, il facilite le dialogue autour des priorités d'une personne que l'on accompagne dans une démarche centrée sur les objectifs de la personne. Il aide à prendre un temps pour identifier ce qui est important pour elle et ce à quoi donner une attention particulière pour améliorer sa qualité de vie.

L'outil a été développé dans le cadre de Boost, projet pilote bruxellois soutenu dans le cadre du programme national pour des soins intégrés en faveur des personnes malades chroniques (Intégreo). Concrètement, l'outil a été pensé, créé et testé par un groupe multidisciplinaire de professionnels social/santé, de chercheurs académiques ainsi que de patients et aidants.

La durée d'utilisation est estimée entre 15 minutes et 1 heure. Elle dépend aussi bien du contexte et des personnes en présence que de l'utilisation que le professionnel souhaite en faire. Durant la phase test de l'outil, le BabbelBoost a démontré sa plus-value aussi bien lors de consultations courtes de 15 minutes en cabinet qu'à l'occasion de séances à domicile pouvant dépasser une heure.

Pour commander le coffret : il faut se rendre sur le site et choisir l'onglet « **Commander le Babbel-Boost (brusano.brussels)** ».

Pour le recevoir en version numérique : se rendre sur le site et choisir l'onglet « **Téléchargez le Babbel-boost en version numérique (brusano.brussels)** ».

Pour télécharger la notice en français ou en néerlandais : se rendre sur le site et choisir l'onglet « **brusano.brussels/pdf/notice-dexplication-babbel-boost/** ».



<https://www.brusano.brussels/service/babbleboost/>

CHIMAY

Le 7 juin dernier, c'était la (ré)ouverture de notre antenne de Chimay.

Madame Françoise Bonnier, coordinatrice bénévole de l'antenne ; Madame Virginie Dirick, directrice de l'Association ;

Monsieur Gianni Franco, neurologue et président de l'Association ; Madame l'échevine de la santé ; Le personnel soignant du Centre de Santé des Fagnes ;

Nos membres ;

Nos invités et moi même avons passé de précieux moments tout au long de la journée. Ce jour était encore plus beau qu'espéré grâce à votre présence. Merci d'avoir rendu cela possible.

Merci encore à la Taverne Le Galion pour cet accueil sur mesure ainsi qu'au photographe du jour « Steev'art-Officiel » pour les magnifiques clichés.



Echos de nos antennes

Le 20 juin dernier, l'antenne de Chimay a passé la journée au Grand Hornu. Visite du site, visite du musée et dégustation du menu du jour au Rizom restaurant. Des membres de Mons et même du côté de Tournai sont aussi venus ! C'est aussi ça la beauté de notre association. Chacun est libre de faire ce qu'il veut, et d'aller où il veut. Merci encore à tous pour cette superbe journée.



MOUSCRON, TOURNAI, COMINES

Le banquet au domaine de la Blommerie avec l'antenne de Mouscron, est devenu le rendez-vous incontournable de l'année. Mymy et son équipe de bénévoles ont, une fois encore, mis les petits plats dans les grands.



« Le dernier we de juin a vu se réunir plusieurs membres parkinsoniens, dans le désormais traditionnel banquet d'été qui offre à ses participants, la possibilité de bénéficier de superbes agapes, dans un magnifique endroit tout acquis à la cause des malades du Parkinson. Depuis les zakouskis, en passant par l'entrée et le plat consistant, tout est élaboré pour être accessible à des personnes ayant des difficultés de déglutition autant que pour les convives non parkinsoniens dans un magnifique dressage, qui ne laisse même pas supposer cette différence.



Le dessert est quant à lui aussi gourmand qu'annoncé et, chacun peut y trouver la friandise qui lui apportera la note sucrée de fin de repas. L'ambiance chaleureuse invite tout le petit groupe à la détente et au plaisir de la bouche. Après quelques infos générales et une brève description de la performance des marcheurs du challenge Parkinson sur les routes de Compostelle, ainsi que quelques devinettes, chacun a pu échanger ses impressions. Devinettes qui ont remué les méninges, et fait plus de gagnants qu'attendu, chaque table gagnante s'est donc partagé une bouteille de champagne.

Heureusement que nous avons emporté quelques réserves ! il faut croire que la « carotte » était aussi attractive que belle. Félicitations encore à ces « performeurs », et aux gagnants qui ont été très astucieux !!! Merci à tous pour cette joyeuse participation.



Comme vous le savez, nous cherchons à NE PAS DÉPENDRE d'un seul sponsor, qui bien que très généreux à notre rencontre, pourrait dans son rôle social, attribué aussi la répartition de ses bénéfices à d'autres associations, ce qui serait normal, nous devons donc oeuvrer pour assurer la continuité des activités entreprises qui sont si bénéfiques aux patients.

Nous tenons ici à remercier encore le Rotary val d'Espierre de Dottignies, qui nous soutient depuis de nombreuses années, et sans qui, les formidables activités déployées surtout ces deux dernières années n'auraient pas été possibles (voyage, gymnase, A Vos Marques Prêts...). Nous espérons qu'il nous soutiendra encore longtemps car c'est un partenaire fiable.

Echos de nos antennes

Remerciement tout spécial au comité de la fête du RONCEVAL (le 1^{er} mai) et à leur président, qui récolte cette manne providentielle, grâce à ses efforts et son organisation. Nous leur en sommes particulièrement reconnaissants.

Alors Parkinsoniens et accompagnants, ou sympathisants, à vos agendas ! Pour vous que nous nous battons ! à bientôt, mymy ».

MONS

Le 11 juin dernier, Sortie du jour organisée avec l'antenne de Mons à l'abbaye d'Aulne. Petite balade de 2h00 en péniche, dégustation de bières locales et resto en compagnie de l'antenne de Charleroi. On a eu de la chance avec le temps !



ATH

Le 26 juin dernier, nous organisons la dernière réunion d'organisation du projet Condorcet.



Mais, le « Projet Condorcet » c'est quoi ?

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

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

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

Cette matinée aura lieu **le samedi 23 novembre prochain sur le site du CHU Helora - site Kennedy (anciennement Ambroise Paré) de 9h00 à 13h00 à la salle Leburton**. Les étudiants -et leurs professeurs- vous présenteront et vous expliqueront leur métier. Des ateliers seront organisés afin que la personne atteinte de la maladie de Parkinson, et son aidant, puissent avoir les bons gestes et les bonnes informations. Vous désirez en savoir plus ou vous inscrire ? N'hésitez pas à me contacter : v.sanders@parkinsonasbl.be car les places sont limitées.

Après l'effort, le réconfort ! Le 24 juillet dernier, c'était atelier détente pour l'antenne de Park'Ath. Luminothérapie et massage au programme.



Echos de nos antennes

Le vendredi 16 août, une marche de 3.5km au départ de la Maison Marie-Agnès à Maulde a été organisée. S'en est suivi la visite de la confection de bocaux de cornichons et de betteraves ainsi qu'un petit lunch tous ensemble. Ambiance assurée !



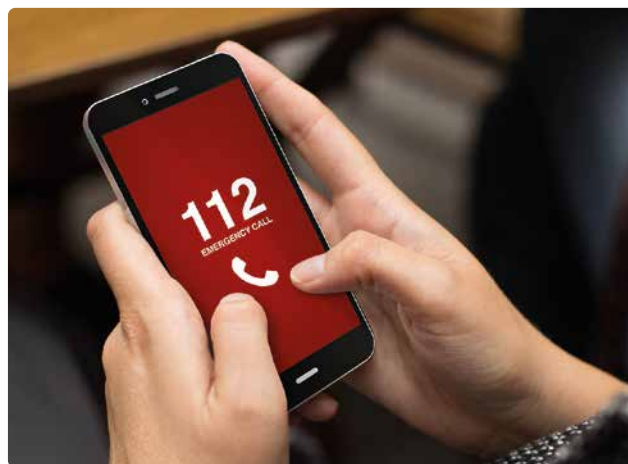
Parkinson Kid's

Le samedi 19 octobre de 13h30 à 17h30 à Blicquy au centre « Zom'Altitude » 2, rue du Faux à Blicquy.

A l'initiative des antennes du Hainaut : Ath, Mouscron et Mons ; nous organisons notre deuxième Parkinson Kid's.

A partir de 14h00, Myriam Loridon, coordinatrice des antennes Tournai/ Mouscron et Comines présentera un powerpoint expliquant la maladie à et pour des enfants.

Durant cette présentation, qui durera 1h00, les enfants seront acteurs. En plus d'expliquer le côté « médical », elle leur montrera des trucs et astuces ; comment manier une canne, une chaise roulante, quels dangers éviter dans une maison, faire appel au 112, etc.



Après cela, des activités seront proposées :

- Atelier cookies
- Atelier « calligraphie » réalisation d'une carte de vœux et/ anniversaire
- Atelier « bien être » massage des mains et du visage
- Atelier marche avec Isabelle et son chien d'assistance Hopus

Le but est de faire connaître la maladie, votre maladie au travers de différentes activités ludiques. De pouvoir faire participer vos enfants, petits-enfants, neveux, nièces. Qui est concerné ? Tous les enfants/ petits enfants des membres.



Attention, places très limitées : réservation obligatoire chez v.sanders@parkinsonasbl.be avant le 8 octobre.

Entrée gratuite.

Tournoi de tennis de table inter-antenne

Vu le succès rencontré par le tournoi, et pour la deuxième année consécutive, l'antenne de Park'Ath organise son tournoi inter-antenne le samedi 30 novembre à partir de 14h00 au centre « Zom'Altitude », 2 rue du Faux à Blicquy.

Le but ? Jouer au tennis de table que vous soyez le roi de la raquette ou non !

Votre antenne sera de la partie ? Nous demandons de présenter deux équipes de 2 joueurs et 4 joueurs solo.

Étant tous des amateurs, nous vous demandons d'inscrire en priorité des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et/ou leurs proches aidants.

N'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant auprès de Françoise Foucart ou de moi-même : v.sanders@parkinsonasbl.be

(Réponse souhaitée avant le 10 novembre pour une meilleure organisation).

Un souper lasagne maison est proposé après pour ceux qui le souhaitent. À partager en toute amitié.

ASSOCIATION PARKINSON
Park'Ath

TOURNOI DE TENNIS DE TABLE
Samedi 30 novembre à 14h



Centre « ZOM'ALTITUDE »
2 rue du Faulx, 7903 Blicquy

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



PROGRAMME

Rendez-vous à 14h sur place

Début des matchs à 14h30

Panier garnis pour les gagnants 🏆

Verre de l'amitié à 18h (1 verre offert)

Repas lasagne maison à 19h

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



Echos de Catherine Tercafs

EUPEN

Magnifique excursion dans les Fagnes fin juin pour l'antenne d'Eupen ! Monsieur René Thomas, coordinateur de l'antenne et guide nature nous a dévoilé quelques secrets (en allemand et en français !) sur la flore si particulière de cette région. L'occasion aussi, pour tous, d'apprendre à mieux se connaître en partageant un moment convivial et gourmand après notre épopée !



HUY

L'antenne de Huy, sous la houlette de Monsieur Freddy Lennertz, coordinateur de l'antenne, a profité de ce mois de juin pour voguer sur la Meuse ! Une vallée magique à découvrir ou à redécouvrir à bord du bateau « Le Val Mosan » ! A l'arrivée, nous avons rejoint d'autres membres dans le centre de Huy pour y déguster une bonne glace !



LIÈGE

Présentation du projet Case Manager à l'antenne de Liège ce 20 juin. Laurence Jeurkenne, coordonnatrice de soin pour la province de Liège (voir ci-dessus) et Vincent Fortemps, chargé de projets, nous ont précisé, entre autres, les différents domaines d'action de ceux-ci. Bienvenue à vous !



VAUX

Marche bucolique pour l'antenne de Vaux, l'antenne résolument sportive, en ce doux mois de juin.



VERVIERS

Un mois de juin studieux pour l'antenne de Verviers ! Deux intervenants de l'Aviq, Madame Sacré et Monsieur Vos, du bureau régional de Liège, nous ont décrit et expliqué les différents services et rôles de l'Aviq (L'Agence Wallonne pour une Vie de Qualité).

Pour introduire une demande, pour des infos et des conseils sur votre situation :

Bureau régional de Liège de l'AVIQ-Handicap
Téléphone : 04 220 04 11
E-Mail : br.liege@aviq.be
Rue du Vertbois, 23-25
4000 Liège

Permanences aussi à :

VERVIERS

(Maison de la Wallonie, Rue Coronmeuse 46 à 4800 Verviers), chaque 1^{er} et 3^e mardi du mois !
Uniquement sur rdv via le 087 44 03 50

STAVELOT

(Adm. communale, Place St Remacle 32 à 4900 Stavelot), chaque 2^e vendredi du mois.
Uniquement sur rdv via le 04 220 11 84 ou epoc@aviq.be



LES RENDEZ-VOUS DE NOS ANTENNES :

nos activités locales et externes

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

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

RÉGION DE BRUXELLES - CAPITALE

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

RÉGION WALLONNE

PROVINCE DU BRABANT WALLON

ANTENNE DE NIVELLES

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

Maison de Repos Jean Nivelles
Rue des Coquelets, 22b - 1400 Nivelles
Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58
Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon –
Namur – Charleroi
c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Jeudi 3 octobre : sujet à déterminer.

Jeudi 7 novembre : sujet à déterminer.

Jeudi 5 décembre : restaurant de fin d'année (lieu à confirmer).



ACTIVITÉS EXTERNES

GYM ADAPTÉE PAR GYMSANA

Chaque lundi de 13h30 à 14h30
Maison de repos « Nos Tayons »
Salle de Sport - Rue Sainte Barbe, 19 - 1400 Nivelles
M. Alexandre Carretta - 0487 72 81 39
info@gymsana.be

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE GYMSANA

Chaque lundi de 9h30 à 10h30
Parc de la Dodaine, avenue Jules Mathieu, 17
1400 Nivelles
Rendez-vous sur le parking du Royal Smashing
Club Nivellois.
Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39
info@gymsana.be

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE D'OTTIGNIES

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

AGENDA DES RENCONTRES

Au programme de fin d'année, s'annoncent :

- Une conférence du Dr Jacob « Parkinson et les troubles du sommeil », date à convenir.
- Visite des studios de TVCOM ou « Comment fonctionne la TV régionale », date à définir après les élections communales (max 20 personnes).
- Repas de fin d'année, traditionnellement le premier jeudi de décembre à midi. Probablement à la table des Templiers à Wavre.
- Atelier de sensibilisation sur les lieux de vie existants avec l'ASBL Senoah (pour le mois de février).

Jeudi 5 décembre : repas de fin d'année (date à confirmer).

NEW ! 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, 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

4 places disponibles à côté!

Vous avez une **maladie neuronale** ou vous estimez que votre **équilibre** vous fait progressivement défaut ? Ceci est pour vous !

CIRCUIT ÉQUILIBRE

Venez vous connecter à votre proprioception grâce à nos circuits **bonne humeur ouverts à tous**.

Vous pourrez améliorer votre **stabilité** tout en travaillant vos **muscles et vos ligaments**.

COURS

Olivier Deharynck
coach **spécialisé en proprioception**
0486 158 294
Tous les **vendredis** de 10h30 à 11h30

CAREFIT
Centre médical et sportif
237 avenue des Combattants
1332 Genval
www.carefit.be

Les rendez-vous de nos antennes

GYM ADAPTÉE

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



REVALITY SPORT

TENNIS DE TABLE

Chaque jeudi de 17h15 à 18h45

MARCHE NORDIQUE

Mardi et vendredi

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

ATELIERS « CHANTONS ENSEMBLE »

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

Pas besoin de chanter juste ou de savoir lire une partition pour venir. Tout le monde est le bienvenu. Chaque 3^e vendredi du mois de 14h30 à 16h00
Centre médical Arboresco
Rue Général de Gaulle, 3 - 1310 La Hulpe
20€ par séance ou forfait 60 € pour les 4 séances (15€/séance) - 5€ par séance pour les accompagnants voulant être présents.

Mme Jennifer - 0472 72 73 66 - info@arboresco.be

PROVINCE DU HAINAUT

ANTENNE PARK'ATH

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

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

Centre Zom'Altitude
Rue du Faux, 2 - 7903 Blicquy
Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47
francoisefoucart@yahoo.fr

AGENDA DES RENCONTRES

Mercredi 16 octobre : Bowling à Tournai (heure à confirmer).

Samedi 19 octobre : à partir de 13h30, Parkinson Kid's.

Vendredi 25 octobre : à 10h00, marche avec l'application Totemus à Tournai.

Vendredi 15 novembre : à 10h00, marche à Bouvignies.

Samedi 30 novembre : à partir de 14h00, Tournoi de tennis de table inter-antenne.

Décembre : atelier biscuits (date à confirmer).

Décembre : marché de Noël (date à confirmer).



Les rendez-vous de nos antennes

ACTIVITÉS EXTERNES

Toutes les activités ont lieu au centre « Zom'Altitude »
Rue du Faux, 2 – 7903 Blicquy
Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47
francoisefoucart@yahoo.fr

GYM ADAPTÉE

Chaque lundi de 10h00 à 11h00 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

AGENDA DES RENCONTRES

Samedi 28 septembre : ultra -cool- triathlon de Mons (toutes les informations sont dans le précédent magazine ou sur la page Facebook : Association Parkinson Hainaut - APK)



Lundi 7 octobre : à partir de 16h30, conférence avec Monsieur Philippe VANKEIRSBILCK, kinésithérapeute, sur la RSD (La RSD amène le corps à s'autocorriger et à s'auto-réharmoniser en reprogrammant sa stabilité intrinsèque. Celle-ci étant inconsciente et innée, cela se fait via un travail lié à l'inconscient).

Samedi 23 novembre : à partir de 9h00, projet Condorcet.

Décembre : marché de Noël (date à confirmer).

ANTENNE DE CHIMAY

Les réunions ont lieu le 4^e 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

AGENDA DES RENCONTRES

Jeudi 26 septembre : 11h30 dîner fromage à la Taverne Le Galion.



Jeudi 31 octobre : atelier floral.

Jeudi 28 novembre : conférence du Dr. Vanderheyden (à confirmer).

Jeudi 12 décembre : repas de fin d'année au Clocheton (à confirmer).

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE PARKINSON AVANCE - MOUSCRON

Rencontres mensuelles le weekend
Local carrefour (hôpital de jour psychiatrique)
CHM de Mouscron, aile D 4^e étage
Avenue du Fécamp, 49 - 7700 Mouscron
[Mme Myriam Loridon - 0496 99 98 86](mailto:parkinson1.ho@gmail.com)
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 Loridon - 0496 99 98 86](mailto:parkinson1.ho@gmail.com)
ou [Aglaré - 0473 38 17 40](mailto:parkinson1.ho@gmail.com) pour plus d'informations

AGENDA DES RENCONTRES

Semaine du 7 au 12 octobre : découverte de nos vignes : une balade champêtre dans le vignoble de la ferme bleue à Comines (date à préciser) ou bbq et pétanque chez Bruno.

Judi 17 octobre : à 17h00 au local PK (près de la dialyse) groupe de paroles pour les PK1 et accompagnants.

Samedi 19 octobre : Parkinson kid's : comment parler du Parkinson à ses enfants et petits-enfants ? (Voir article dans le magazine) sur Blicquy (Zom'al-titude, 2 rue du Faux).

Entre le 4 et le 9 novembre : découverte de la chèvrerie à Estaimpuis, s'il pleut: tournoi de jeux, date en fonction de la chèvrerie.



Samedi 30 novembre : à partir de 14h00, tournoi de tennis de table à Blicquy l'après midi, repas « lasagne maison » prévu le soir. Mouscron sera-t-il encore vainqueur cette année ? Une nouvelle équipe se présente.

Samedi 7 et dimanche 8 décembre : marché de Noël à Tournai.

Judi 19 décembre : à partir de 17h00 au local PK (près dialyse), Parkinson café que pour les accompagnants.

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 Loridon - 0496 99 98 86](mailto:parkinson1.ho@gmail.com)
parkinson1.ho@gmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Semaine du 7 au 12 octobre : découverte de nos vignes : une balade champêtre dans le vignoble de la ferme bleue à Comines (date à préciser) ou bbq et pétanque chez Bruno.

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE DE CHARLEROI (DAMPREMY)

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

Salle paroissiale de Dampremy

Rue Domaine Remy, 39 - 6020 Dampremy

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58

Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi

c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Samedi 12 octobre : à 14h00, sujet à déterminer.

Samedi 16 novembre : à 14h00, conférence sur la maladie de Parkinson par le Dr Vanderheyden, neurologue.



Jeudi 16 décembre : à midi, repas de fin d'année.

ACTIVITÉS EXTERNES

DANSE KINESIPHILIA

Chaque jeudi de 10h30 à 11h30

L'Eveil asbl

Rue Joseph Wauters, 48 - 6043 Charleroi

Inscription obligatoire auprès de

Mme Maité Guérin - 0470 23 82 49

ANTENNE CHARLEROI CENTRE

Rencontres chaque 1^{er} mardi du mois de 18h00 à 20h00 - **Entrée par la cour, Boulevard A. de**

Fontaine, 35 - 6000 Charleroi (vous pouvez garer votre voiture dans la cour)

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58

Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi

c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 1^{er} octobre : à 18h00, calligraphie.

Mardi 5 novembre : à 18h00, jeux de société.

Jeudi 19 décembre : à midi, repas de fin d'année.

PROVINCE DE LIÈGE

ANTENNE D'EUPEN

Alle Freitagstreffen finden im PRT von 14.30 bis 17.00 Uhr statt! Patientenrat-Treff.

Aachener Straße, 6 - 4700 Eupen

M. René Thomas - 0471 40 60 33

rethowa@hotmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Freitag, 25.10.24 : lockere Gesprächsrunde, anschl. Gespräch mit einem Neurologen.

Nicht-motorische Symptome bei Parkinson / Behandlungssymptome im fort-geschrit. Stadium / Parkinson Medikamente.

Visite d'un neurologue : symptômes moteurs, non-moteurs, traitements, médicaments...

Freitag, 29.11.24 : lockere Gesprächsrunde. Programm 2025. Programme pour l'année 2025.

Freitag, 13.12.24 : weihnachtsfeier mit den Selbsthilfegruppen oder intern? Noël avec les groupes d'entraide.

Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE DE HUY

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

Résidence Notre Dame

Avenue de la Croix Rouge, 1 - 4500 Huy

*M. Freddy Lennertz - 0477 33 60 64
lennertz.freddy@gmail.com*

AGENDA DES RENCONTRES

Mercredi 2 octobre, mercredi 6 novembre et mercredi 4 décembre : merci de contacter Monsieur Freddy Lennertz pour être informé des sujets abordés.

ANTENNE DE LIÈGE

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

Local Intergénérationnel

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

*Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63
Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
c.tercafs@parkinsonasbl.be*

AGENDA DES RENCONTRES

Attention changement de date pour le mois d'octobre ! Rendez-vous le jeudi 03/10 ! (pas de rencontre le jeudi 17/10) !

Jeudi 21 novembre : sera défini ultérieurement.

Jeudi 19 décembre : dîner de fin d'année avec les antennes de Vaux et Verviers !



ACTIVITÉS EXTERNES

CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Chaudfontaine)

Samedi 10h30 à 11h30

Au complexe sportif de Mehagne (Ferme de Mehagne). Places de parking gratuites juste devant, et tout autour du complexe !

Rue des Coquelicots, 5 - 4053 Chaudfontaine

*Coach : Maïté Guérin - 0470 23 82 49
maite@fityourmind.be*



TANGO THÉRAPIE + DANSES ADAPTÉES

Danse Académie

Danse animée par Audrey et Patrick - 0479 45 86 72

« Les pas précis » 5€/séance ou forfait

Oreye : le mardi de 10h00 à 12h00.

Rue de la Centenaire, 22b - 4360 Oreye.

Ans : jeudi de 10h00 à 12h00.

Salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée - 4430 Ans

Barchon : le jeudi de 14h00 à 16h00.

Rue Del Potale (terrain de football) - 4671 Barchon



Les rendez-vous de nos antennes

Si on chantait !

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

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

Détails pratiques :

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

Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63
Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
c.tercafs@parkinsonasbl.be

ANTENNE DE VAUX

L'antenne résolument sportive !

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

Local des Pensionné.e.s

Rue des Combattants, 26 - 4051 Chaudfontaine

Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63
Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
c.tercafs@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Vendredi 11 octobre : marche ou activités sportives adaptées.

Vendredi 8 novembre : marche ou activités sportives adaptées.

Vendredi 13 décembre : marche ou activités sportives adaptées.

ANTENNE DE VERVIERS

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

Ancienne bibliothèque d'Heusy

Rue Maison Communale, 4 - 4802 Verviers

Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63
Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg
c.tercafs@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 22 octobre : antenne fermée ! Local en travaux !



Mardi 26 novembre : présentation du projet Case Manager par Madame Laurence Jeurkenne et Monsieur Vincent Fortemps.

Mardi 24 décembre : antenne fermée ! (Noël).

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 Tintot

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^{er} 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. René Joertz - 0493 20 12 70

M. Émile Maillen - 0496 61 82 78

emile.maillen@gmail.com

M. Michel Bigoni - 0496 55 06 88

michel.bigoni@hotmail.com

AGENDA DES RENCONTRES

Jeudi 17 octobre :

-de 14h00 à 15h30 présentation de Monsieur Fortemps, chef de projets à l'association Parkinson.

-de 16h00 à 17h00 conférence par le Docteur Jean Emile Vanderheyden sur l'aidant proche suivi d'un tour de table avec questions/réponses.

Jeudi 7 novembre : réunion afin de définir les thèmes et/ou activités à envisager pour 2025 et préparation du repas de fin d'année 2024.

Décembre : repas de fin d'année. Date et endroit à convenir entre les membres de l'antenne.

ANTENNE DE VIELSALM

Rencontres chaque 1^{er} mardi du mois de 14h00 à 16h00 - La Bouvière

Rue de la Bouvière, 14 C - 6690 Vielsalm

Mme Dominique Gennen - 080 21 41 85

dominique.gennen@cpas-vielsalm.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 1^{er} octobre et mardi 5 novembre : merci de contacter Madame Dominique Gennen pour être informé des sujets abordés.

Mardi 3 décembre : repas de Noël.



ACTIVITÉS EXTERNES

LOGOPHONIA

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

Les vendredis de 14h00 à 16h00

Maison des Artistes

Rue du Faing, 10 - 6810 Jamoigne

Mme Corinne Lecerf - 0472 97 61 61

Mme Isabelle Bechoux - 0499 14 94 30

En partenariat avec la commune de Chiny

CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Libramont)

Jeudi 14h10 à 15h10

Place communale, 3 - 6800 Libramont-Chevigny

Hall des sports

Coach : Hélène MUSELLE & Julie HEBETTE

Téléphone : 0497 68 20 63

E-mail : info@fityourmind.be

CARE TO DANCE (anciennement Kinesiphilia Arlon)

Mercredi 10h45 à 11h45 / FR

Parc des Expositions, 13 - 6700 Arlon

Ecole de danse Sophie Gobert

Coach : Carine Baccega - 0497 12 55 46

E-mail : info@fityourmind.be

Les rendez-vous de nos antennes

PROVINCE DE NAMUR

ANTENNE DE NAMUR

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

Association Parkinson

Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne

Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58

Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon -

Namur - Charleroi

c.burnotte@parkinsonasbl.be

AGENDA DES RENCONTRES

Mardi 15 octobre : à 14h00, conférence du Dr Vanderheyden sur la maladie de Parkinson.

Mardi 17 décembre : à midi, repas de fin d'année ou goûter de Noël !

Journée bien-être
Samedi 9 novembre 2024.
organisée par la Liguesep, l'Association Parkinson et le GESED

Programme journée

- 9h30 - 10h Accueil
- 10h - 11h15 **Les enjeux dans « prendre soin de soi »**
Jean-Michel Longneux, philosophe
A l'annonce du diagnostic et au fur et à mesure que la maladie s'installe, certaines personnes n'en peuvent plus et se disent « A quoi bon, prendre soin de soi ? ! ».
Certaines donnent la priorité à d'autres choses, ne mettent pas de limites, s'oublient, s'ignorent et ne comprennent pas pourquoi elles sont déprimées, fatiguées.
Quels sont les enjeux dans « prendre soin de soi ? ».
- 11h15 - 11h30 **Art et créativité : toute la puissance « d'un grain de folie »**
Des personnes atteintes de maladies chroniques partagent l'intimité de leurs créations.
Un moment suspendu, une exposition de talents et des émotions.
Il y a en chacun de nous un artiste qui sommeille !
- 11h30 - 12h15 Pause et visite des œuvres exposées
- 12h15 - 13h45 Repas
- 14h00 - 15h30 **Inflammation et microbiote : quels rôles jouent les aliments ultra-transformés, le sucre et le gluten ?**
Maurane STRAAT, diététicienne certifiée
Les clés pour devenir consomm'acteur de sa santé.



Informations pratiques :

- Date** le samedi 9 novembre 2024
Lieu centre de rencontre de la Ligue de la SEP, rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne
Inscriptions via le lien : <https://tinyurl.com/2a25w9f5>
Un accompagnant/personne maximum
Prix 15 euros, repas compris sur le compte du GESED BE35 0682 5157 0537
communication : Journée Bien-être + Nom + Prénom + nombre de personnes
Inscriptions par mail, auprès du GESED reservations@gesed.com

ACTIVITÉS EXTERNES

ATELIER CHANTONS ENSEMBLE

NEW

Un mardi par mois.

ATELIER CHANTONS ENSEMBLE

PROJET SUBSIDÉ 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 1ER 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 DESIREUSES DE TRAVAILLER :

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

LES AIDANTS PROCHES SONT ÉGALEMENT LES BIENVENUS

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

AP ASSOCIATION PARKINSON A.S.B.L.
Ensemble bien plus fort.e.s

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 : Héléne Vanvyve, kiné spécialisée en neuro-revalidation

Inscription au 0486 70 55 97

Ou par email : mouvparkinson@gmail.com

Les rendez-vous de nos antennes

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 Verdi Namur
Rue Fond de Bouge, 43 - 5020 Vedrin
Info et inscription auprès de M. Laforge
0475 54 12 19

EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO - TAI CHI

Chaque jeudi de 16h00 à 17h15
La méthode XPEO (Potentiel énergétique originel) consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Elle permet de découvrir comment bouger en énergie et non en force, également en position assise. Ces cours sont adaptés aux personnes en difficulté au niveau neuromusculaire.
Centre sportif La Mosane, Allée du Stade, 3
5100 Jambes - Prix : 6€ par séance
Mme Andrée Orban : 0474 20 64 29 ou 010 37 05 92
orban.andree@gmail.com

ECOLE DU PARKINSON DE BOUGE (NAMUR)

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

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

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

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

Remboursement des séances par votre mutuelle.

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

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



Les rendez-vous de nos antennes

ANTENNE DE DINANT

Rencontres chaque 1^{er} lundi du mois de 14h00 à 16h00
Centre Culturel de Dinant - Salle Wiertz au 1^{er} étage
Rue Grande, 37 - 5500 Dinant
Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58
Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi
c.burnotte@parkinsonasbl.be

ACTIVITÉS EXTERNES

ATELIER QI GONG

NEW

A l'antenne de Dinant
au Centre Culturel de Dinant
Rue Grande, 37 - 5500 Dinant
Prof : Didier Rahir au 0496 63 71 44
Modifications à venir, n'hésitez pas à contacter Mr Rahir pour une meilleure organisation.



ATELIER MÉMOIRE GYMSANA

NEW

Chaque mardi de 9h00 à 10h00
Salle Récreat
Rue Marcel Lespagne, 63
5540 Hastière
Prix : 9€ par séance

GYM DOUCE GYMSANA

NEW

Chaque mercredi de 13h30 à 14h30
Salle Récreat
Rue Marcel Lespagne, 63
5540 Hastière
Prix : 6€ par séance

MARCHE NORDIQUE GYMSANA

NEW

Chaque mercredi de 14h15 à 15h45
Départ depuis Hastière
Prix : 7€ par séance
Info et inscription auprès de Jessica au 0487 82 45 29



ANTENNE D'ANDENNE

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

ACTIVITÉS EN LIGNE

Cours de QI GONG (en ligne, via Zoom).
Une activité physique douce et adaptée qui procure un grand bien-être !
Mme Sylvie Daubian - 0472 45 25 70
sylvie.daubian@delisle@gmail.com
Prix : 45€

Jouons avec les chiffres
Le Sudoku

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

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Sudoku 3

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

Sudoku 4

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

Des jeux & exercices à imprimer pour vos ateliers mémoire sur

<https://www.agoralude.com>

Le mandala du trimestre

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

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

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

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

SOURCE :

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

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



Solutions de « Jouons avec les chiffres »

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Sudoku 3

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

Sudoku 4

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

FORMATION PERMANENTE APK-SPF

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

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



Formation Permanente dans la maladie de Parkinson

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

Frais de participation
Tronc Commun & formation continue

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

Inscription
Info@parkinsonasbl.be

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

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

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

Pour qui ? tous les prestataires de soins médicaux, paramédicaux et pharmaciens.

Une accréditation pour les kinésithérapeutes
et un certificat de présence pour les participant.e.s sont prévus.

Formation Permanente

Date	Sujet	Formateurs/trices Centre de référence
21/09/2024	Diagnostic – diagnostic différentiel Examens paracliniques -Neuropathologie Stades de la maladie Signes moteurs/non-moteurs	Pr. S. DETHY <i>ULB.CHU Tivoli La Louvière</i>
22/10/2024	Prise en charge logopédique et nutritionnelle dans la maladie de Parkinson	Dr. L. PIRNAY Mmes S. GILLES et S. KILESSÉ (logopèdes) Mme C. COMBLIN (diététicienne) <i>CNRFraiture</i>
16/11/2024	Kinésithérapie et Réadaptation Traitement par stimulation cérébrale profonde	Pr. G. GARRAUX Pr. M. DEMONCEAU Dr. G. GARRAUX Dr. E. PARMENTIER <i>ULiège</i>
14/12/2024	Troubles cognitifs et neuro-urologiques dans la maladie de Parkinson	Dr. J-A. ELOSEGI Dr. E. OPREA Mr. P. DUMONT <i>CHU Ambroise Paré, Mons</i>
01/02/2025	Approche pluri et interdisciplinaires Ergothérapie Technique d'entretiens/gestion du diagnostic Travail social	Dr. T. PIETTE Mme L. LAURENT Mme C. PATERNOSTER Mme C. JOUNIAUX <i>CHUmani</i>
22/02/2025	Détection précoce des signes moteurs et non-moteurs Traitement médicamenteux et Duodopa Interventions non-médicamenteuses : activités physiques adaptées/sophrologie/ stimulation cognitive/acupuncture	Dr. G.FRANCO Mme V.DIRICK Mme C.PAHAUT Mr B.SCAFIDI <i>Namur- Dinant/EplC/ NPIS/APk siège social, Naninne</i>

Les formations continues, modérées, par une équipe de formateurs, sont dispensées par intervalles de 6 mois, le samedi matin, succédant au tronc commun. Ces séances ont pour objet une discussion de cas et la mise en pratique des recommandations.

BOUTIQUE

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



20€

Recettes faciles et savoureuses

**Théorie et explication
pour une meilleure alimentation**

Trucs et astuces pour mieux manger

**212 pages de recettes et conseils
illustrés**

Comment l'acheter :

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

Votre avis compte pour nous



A vous, chère lectrice, cher lecteur,

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

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

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

Un sujet ? Une idée ?

Prenez contact avec :

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

Nous vous en remercions d'avance,

Christine PAHAUT,

*Administratrice et éditrice responsable
du Parkinson magazine*

Organigramme - Notes

COTISATIONS • DONN • ATTESTATIONS FISCALES • LEGS

Attention : cotisation annuelle actualisée : 25€ *

Effectivement, cette cotisation n'avait plus été réévaluée depuis plusieurs années.

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

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

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

Dons

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

Attention

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

Legs

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

CONSEIL SCIENTIFIQUE

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gianni Franco	Président
Dominique Charlot	Administrateur-Trésorier F.F.
Leonardo Cirelli	Administrateur
Christine Pahaut	Administratrice
Claude Collard	Administrateur
Catherine de Smet	Candidate administratrice
Isaline Greindl	Candidate administratrice
Nathalie Salmon	Candidate administratrice

PERSONNES DE CONTACT

Virginie Dirick

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


Anna D'Onofrio

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

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

Association Parkinson asbl

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

www.parkinsonasbl.be

 Association Parkinson-Belgique



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

