

# la Tulipe

TRIMESTRIEL N°4  
OCTOBRE  
NOVEMBRE  
DÉCEMBRE  
2025



*“La nature a un  
merveilleux pouvoir,  
celui de nous apaiser  
et de nous connecter  
à la vie”.*

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

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

L'Été sous sa lumière revigorante ouvre la porte à l'Automne qui, loin d'être une saison de transition, nous offre de nouvelles opportunités de ressourcement. Commençons ce magazine en regardant notre peau, n'est-ce pas le reflet de l'image de notre bien-être ? Un grand merci à Monsieur le Professeur Arjen NIKKELS, chef du service de Dermatologie du CHU au Sart Tilman de Liège, qui va nous enseigner comment en scruter les nuances, les stigmates annonciateurs de potentielles complications liées à la maladie de Parkinson. Dans cette revue, vous y découvrirez aussi différentes astuces et stratégies pour entretenir et promouvoir notre qualité de vie. Ainsi que la présentation de notre nouvelle secrétaire, Madame Christelle LECOQ, avec laquelle vous aurez l'occasion de sympathiser lors de vos différents contacts au siège social ? Parmi les nombreux témoignages enthousiasmants de nos antennes, nous voudrions chaleureusement remercier tout particulièrement Monsieur Emile MAILLEN qui a très efficacement porté pendant de nombreuses années la coordination bénévole de l'antenne d'Arlon. Des antennes APk qui se veulent rester toujours très productives en vous proposant un agenda tourné vers la promotion de notre mieux être. Humanisme et Science feront aussi l'objet de la poursuite de la Formation Continue APk en réponse à un intérêt de plus en plus largement partagé avec nos ami.e.s des équipes soignantes, grâce à l'intervention compétente et bénévole des membres de notre comité scientifique.



Avec notre Directrice Virginie DIRICK et l'équipe des employé.e.s, les membres du comité scientifique et humaniste et les membres du conseil d'administration nous nous réjouissons de poursuivre avec vous car « Ensemble bien plus fort.e.s ». Nous vous remercions pour votre confiance.

**Gianni FRANCO**  
Président APk

#### SOMMAIRE

##### Et si nous en parlions ?

La maladie de Parkinson : quel regard sur la peau ? ..... 3-6

##### Actualité

L'APk s'agrandit ..... 7

Les alternatives à la maison de repos en cas de perte d'autonomie ..... 7-9

Bien choisir son pilulier pour une meilleure qualité de vie ..... 10-15

##### Vous informer...

L'astuce de la petite adaptation pour de grandes améliorations au quotidien ..... 16-19

##### Le filon du bien-être

Les plaisirs de la table ..... 20

Témoignages ..... 21-24

##### Echos de nos antennes

Echos de C. Burnotte, V. Sanders et C. Tercafs ..... 25-39

Formation permanente ..... 40-41

##### Les rendez-vous de nos antennes

Nos activités locales et externes ..... 42-56

Nos activités locales et externes ..... 57-58

Jeux et loisirs ..... 59-61

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

« L'Automne est un deuxième  
ressort où chaque feuille  
est une fleur »

Albert CAMUS 1913-1960

Et si nous en parlions ?

## LA MALADIE DE PARKINSON : QUEL REGARD SUR LA PEAU ?



Recueilli par  
**Christine PAHAUT**

Parkinson Nurse,  
Tabacologue,  
Sophrologue  
Caycédiennne.

**Ch.P. :** Bonjour Monsieur le Professeur NIKKELS, parlez-nous un peu de vous ?

**A.N. :** Depuis 15 ans, je suis Professeur de Dermatologie et de Vénéréologie et chef de service au CHU de Liège. Personnellement, je m'occupe principalement des patients atteints des cancers de la peau, comme le carcinome basocellulaire, le carcinome spinocellulaire, le mélanome et les lymphomes cutanés. Dans notre pratique quotidienne, notre équipe rencontre des patients atteints de maladie de Parkinson, soit pour une prise en charge des changements cutanés liés au dysfonctionnement autonome des nerfs, soit encore pour des effets indésirables dus à la médication prescrite pour la maladie de Parkinson, heureusement relativement rares.

**Ch.P. :** « Les personnes présentant une maladie de Parkinson observent parfois des troubles cutanés. Pour certaines personnes, ils affectent la qualité de vie ».

Pourriez-vous expliquer les changements et les troubles cutanés liés à la maladie de Parkinson ?

**A.N. :** Les patients atteints de maladie de Parkinson ont souvent une peau plus grasse, notamment au niveau du visage et du cuir chevelu. Cet état cutané explique également que le *Malassezia*, un agent fongique faisant partie de notre microbiome cutané, prolifère plus facilement et cause une dermatite séborrhéique. La dermatite séborrhéique est caractérisée par des lésions cutanées érythémato-squameuses, surtout se situant au niveau du liseré

du cuir chevelu, les plis nasogéniens et entre les sourcils (Fig 1). Chez l'homme, la région sternale est également souvent atteinte. Souvent, le cuir chevelu est également atteint, avec une chevelure plus grasse et un prurit du crâne.



Fig 1. Localisation typique d'une dermatite séborrhéique chez un patient atteint de maladie de Parkinson.

Ces *Malassezia* peuvent également se retrouver dans les structures pilosébacées, provoquant des folliculites pitysporiqes du torse. Rarement, les cils peuvent être atteints conduisant à une blépharite pitysporique (Fig 2).

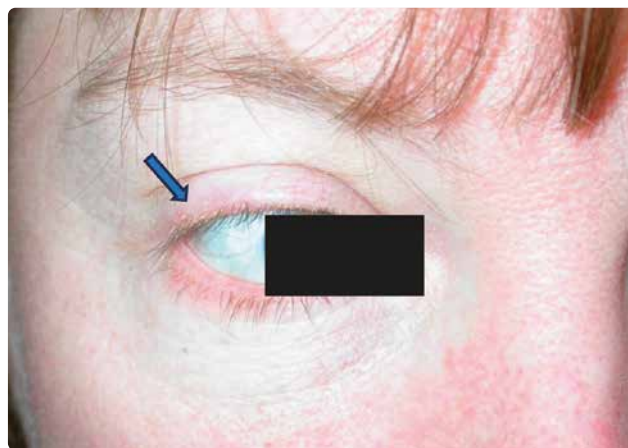


Fig 2. Blépharite pitysporique des cils.

## Et si nous en parlions ?

Une autre plainte fréquente constitue une transpiration excessive, liée également au dysfonctionnement du système nerveux autonome. Cela peut résulter en des accès transitoires de transpiration excessive soudaine et abondante, non seulement des zones classiques comme les aisselles, mais également sur l'entièreté du corps.

Le patient atteint de maladie de Parkinson est également à risque accru de cancer de la peau, et notamment le mélanome (Fig 3).



Fig 3. Image de mélanome de la joue.

### Ch.P. : Quels sont les traitements proposés pour ces différents changements et troubles cutanés ?

**A.N. :** La dermatite séborrhéique chez le patient Parkinsonien se traite de la même façon que chez un patient non atteint. Néanmoins, elle est souvent plus tenace à traiter et souvent récidivante. Une approche au long cours s'impose donc.

D'abord, un shampoing antipelliculaire est conseillé au long cours, avec un temps de pose d'au moins 10 minutes, au moins 3 x par semaine. Lors des shampoings, le visage doit aussi être traité, tout comme le torse. D'autres shampoings traitants sont autorisés, tout comme les colorations ou les permanentes.

Pour les lésions cutanées, on prescrit souvent un mélange d'un antifongique et d'un dermocorticoïde de faible puissance, parfois en alternance avec les inhibiteurs de la calcineurine (protopic, elidel). Dans ces cas résistants, on ajoute un traitement oral avec de l'itraconazole. Des patients qui résistent encore se voient prescrire des rétinoïdes

(isotrétinoïne) à petites doses, qui agissent en freinant la séborrhée. En tout cas, veuillez vous référer à votre médecin traitant ou à votre dermatologue.

Contre la peau grasse en général, des cosmétiques sébostatiques sont disponibles auprès de votre pharmacien(ne).

Pour les problèmes de transpiration, il y a d'abord toute une série de recommandations non-médicamenteuses, comme l'utilisation des douches tièdes ou froides, éviter les aliments qui peuvent déclencher la transpiration comme les épices, l'alcool ou encore le café, porter des vêtements non-serrés, favorisant des tissus qui sèchent rapidement et qui évacuent rapidement l'humidité. Il est également important de respecter une bonne hydratation en buvant suffisamment (1,5 litre par jour).



Contre les transpirations excessives un traitement par oxybutynine par voie orale ou de glycopyrrolate en crème (Axhidroks 8mg/g crème 50g) peut être envisagé, mais tous les patients ne bénéficient pas d'un bon effet et la tolérance n'est pas toujours au rendez-vous. Des déodorants ou encore des lingettes imbibées d'hydroxyde d'aluminium peuvent être utiles pour les mains et les régions axillaires, mais nécessitent un entretien au long cours. Pour les cas plus résistants, des bains d'ionophorèse ou encore des toxines botuliniques, voire pour les cas extrêmes une sympatectomie, peuvent être discutés avec votre dermatologue.

### Ch.P. : Les changements cutanés sont-ils différents chez la femme avant et après la ménopause ?

**A.N. :** Les changements cutanés après la ménopause ne sont pas différents chez la patiente Parkinsonienne ou non.

## Et si nous en parlions ?

**Ch.P. :** « Dans certaines études, Il semble établi qu'il existe un risque augmenté de développer un mélanome chez les personnes parkinsoniennes et un risque accru de présenter une maladie de Parkinson chez les personnes ayant eu un mélanome ».

### Comment explique-t-on ce risque ? et vice versa.

Plusieurs études scientifiques ont pu démontrer qu'il existe un risque accru (2x) d'avoir un mélanome chez un patient atteint de maladie de Parkinson, et vice versa. Cela pourrait être lié à un taux plus élevé d'alpha synucléine au sein de la peau, un risque génétique (LRRK2) ou encore à un déficit de la production de la mélanine. Cet alpha synucléine augmente la réparation de l'ADN et promeut la croissance des cellules cancéreuses.

Par contre, il n'y a pas de preuve scientifique que le levodopa augmenterait ce risque de cancer de la peau.

### Ce risque est-il différent chez la femme et chez l'homme ?

Non

### Comment détecter un début de mélanome ?

**A.N. :** Examiner régulièrement sa peau permet de repérer l'apparition de nouvelles lésions ou l'évolution anormale d'un grain de beauté. Il est conseillé de réaliser un auto-examen complet tous les 6 mois, dans un endroit bien éclairé, à l'aide d'un miroir (ou avec l'aide d'un proche pour les zones difficiles d'accès) avec comme étapes :



- Le visage (ne pas oublier les oreilles) et le cuir chevelu.
- Les mains, les bras, les coudes et les aisselles.
- Le cou, la poitrine et le ventre.
- Devant le miroir la nuque, les épaules, le dos et les fesses.
- En position assise, les jambes, les pieds et les zones intimes.

Les critères **ABCDE**. Ces cinq lettres aident à identifier les grains de beauté ou taches pigmentées suspects.

- A** pour **Asymétrie** : une moitié ne ressemble pas à l'autre.
- B** pour **Bords irréguliers** : contours mal délimités.
- C** pour **Couleur** : teintes multiples (brun, noir, rouge, bleu...).
- D** pour **Diamètre** : généralement supérieur à 6mm.
- E** pour **Evolution** : changement de taille, couleur ou texture.

Si une lésion présente un ou plusieurs de ces critères, ou si elle vous semble « différente » ou « nouvelle », il est important de consulter un professionnel de la santé.



Limiter l'exposition solaire directe. L'intensité des rayons UV est maximale entre 12h00 et 16h00. Il est donc recommandé d'éviter toute exposition prolongée durant cette période. Même par temps nuageux, les UV restent actifs. L'ombre et la recherche de lieux abrités sont particulièrement importants

## Et si nous en parlions ?

pour les enfants et les personnes à peau claire. Porter une protection vestimentaire adaptée. Les vêtements restent la meilleure forme de protection. Il est conseillé de porter des habits couvrants en tissu dense, un chapeau à larges bords pour protéger le visage, le cou et les oreilles, ainsi que des lunettes de soleil homologuées protégeant contre les UV.

Utiliser un écran solaire. L'application d'un écran solaire reste essentielle, notamment sur les zones non couvertes. Une crème solaire à large spectre (UVA et UVB), avec un indice de protection SPF 50+, doit être appliquée 20 à 30 minutes avant



l'exposition. Elle doit être renouvelée toutes les deux heures, ainsi qu'après une baignade ou une transpiration importante. Eviter les sources artificielles d'UV. Les cabines de bronzage émettent des UV plus puissants que ceux du soleil. Leur usage est fortement déconseillé, notamment chez les moins de 30 ans.

**Ch.P. :** **Le traitement médicamenteux anti-parkinsonien influence-t-il les troubles cutanés ?**

**A.N. :** La plupart des effets indésirables des médicaments antiparkinsoniens sont liés à leurs propriétés dopaminergiques périphériques et centrales, mais heureusement ils sont plutôt rares au niveau cutané.

**Ch.P. :** **Quels conseils dermatologiques partageriez-vous à toutes personnes présentant une maladie de Parkinson ?**

**A.N. :** voir dessus



Professeur Nikkels

**Ch.P. :** « Actuellement, le diagnostic de maladie de Parkinson repose sur l'examen clinique et l'imagerie par DAT scanner ».

**Il semble exister certaines études proposant l'analyse du sébum comme biomarqueur pour le diagnostic précoce de la maladie de Parkinson et même son suivi. Qu'en pensez-vous ?**

**A.N. :** Récemment des chercheurs ont développé un appareil qui analyse la qualité du sébum et la fonction sudoripare, appelé séboscan. Cet appareillage permet de diagnostiquer très tôt la maladie de Parkinson. En outre, une méthode transcriptomique utilisant de la ARN des lipides cutanés raffine encore les possibilités diagnostiques précoces.

### REMERCIEMENT

Merci Professeur NIKKELS pour votre article et au plaisir d'autres échanges à venir...

### RÉFÉRENCES

Astrid-Helene Ravn, Jacob P Thyssen, Alexander Egeberg. Skin disorders in Parkinson's disease: potential biomarkers and risk factors. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2017;10:87-92. doi: 10.2147/CCID.S130319

Anindita Bose, Gregory A Petsko, David Eliezer. Parkinson's Disease and Melanoma: Co-Occurrence and Mechanisms. J Parkinsons Dis. 2018;8:385-398. doi: 10.3233/JPD-171263

## L'APK S'AGRANDIT

### Christelle LECOQ

Depuis le 02 juin 2025, j'ai le plaisir de rejoindre la « **famille parkinsonienne** » avec beaucoup d'enthousiasme.

Je suis mariée et l'heureuse maman de 3 enfants.

Forte entre autres, d'une expérience de 16 ans dans le domaine des allocations familiales, j'occupe désormais le poste de secrétaire au sein de l'Association Parkinson.



Ce parcours m'a permis de développer des compétences utiles à mes fonctions actuelles, notamment en matière de rigueur, d'adaptabilité et de communication.

Je suis actuellement en charge de diverses missions administratives, de la gestion de la communication (téléphone, courriers, courriels...), ainsi que de certaines tâches comptables.

Au plaisir de vous rencontrer, de vous entendre ou de vous accueillir prochainement.



## LES ALTERNATIVES A LA MAISON DE REPOS EN CAS DE PERTE D'AUTONOMIE

par **Catherine DE SMET**, administratrice APk.

Face à la perte d'autonomie d'une personne âgée, la maison de repos n'est pas la seule option. Voici des alternatives qui lui permettent de rester à la maison, tout en profitant d'une aide appropriée. Tentons de voir lesquelles.

Si la personne âgée a déjà fait un court séjour dans une maison de repos, la pression sera peut-être plus forte pour qu'elle y retourne et cela pour de bon. Mais pourquoi ?

Il est question de responsabilité médicale et de gestion des risques. Nous vivons dans une société où la prise de risque n'est pas vue d'un très bon œil. La tendance va plutôt vers le risque zéro. Or, nous savons tous que la vie comporte en soi des risques, c'est inéluctable.



Le médecin traitant connaît en général assez bien ses patients âgés et leur mode de vie. Il peut dès lors savoir si le maintien à domicile est judicieux ou non. Lui et le personnel de la maison de repos partagent l'objectif commun de bienveillance et de protection vis-à-vis de la personne âgée. Dans le doute, il pourrait préférer la prudence.

De façon non exhaustive, ils peuvent évoquer les risques suivants :

- L'aggravation de l'état de santé de la personne âgée en l'absence du cadre offert par une maison de repos (médical, infirmier, paramédical, surveillance...).
- L'isolement social et ses conséquences (dépression, dénutrition...).



- La difficulté accrue ou l'incapacité à gérer les actes de la vie quotidienne (hygiène, alimentation, prise de médicaments...).
- Les risques domestiques (chutes, incendies, erreurs médicamenteuses...).

Au niveau éthique, ils se doivent de ne pas mettre la personne âgée en danger, volontairement ou par négligence. Ce devoir doit ainsi guider leur pratique et leurs décisions.

Rappelons néanmoins parmi les droits du patient, la possibilité qu'a tout un chacun de refuser l'aide et les soins qui lui sont proposés. Il revient dès lors aux professionnels, médecin ou membre de la maison de repos, d'informer la personne âgée sur les possibilités à sa portée et les conséquences éventuelles d'un refus de sa part. Il est également nécessaire de vérifier que la personne a bien compris ce qui lui a été exprimé.

### « Le droit au libre choix est un principe reconnu et protégé par les textes légaux et les conventions internationales »

**Une réponse plus adéquate et plus hétérogène n'est-elle pas à chercher entre liberté et protection de l'individu ?**

Une première étape serait de *ne pas opposer liberté et sécurité*. Il peut être alors intéressant de discuter avec la personne concernée, ses proches, le médecin traitant et pourquoi pas des membres de la maison de repos. Une solution répondant aux critères de liberté individuelle et de sécurité serait recherchée collectivement. Du temps sera néces-

saire pour que la réflexion puisse mûrir dans l'esprit de chacun. Rien ne pousse à se presser. Il faut s'y prendre à l'avance.

Des solutions intermédiaires sont à rechercher.

*Le court séjour en maison de repos* pourrait être envisagé comme solution intermédiaire. Il s'agit de se rendre, pour un temps déterminé, dans une maison de repos pour y recevoir des soins, bénéficier de rééducation après une chute, par exemple, se reposer, être en de bonnes mains en l'absence de ses proches...

Le court séjour peut être perçu comme solution s'il possède une date de fin (délai maximum de 3 mois par année civile). Ce type de séjour peut donc constituer une garantie d'un retour à la maison.

Lors d'un court séjour en institution, *un retour progressif à domicile peut constituer une autre alternative*. Toute difficulté peut alors être envisagée collectivement. Des solutions peuvent alors être mises en place, comme de l'aide à domicile, un aménagement des lieux, une présence régulière, etc.

Enfin, *se rendre au Centre de jour d'une maison de repos, une ou plusieurs fois par semaine est encore une autre solution à envisager*. La personne âgée y recevra toute l'attention souhaitée ainsi que les soins que son état de santé nécessite. Elle pourra bénéficier également des activités qui y sont proposées. Cela lui permettra notamment de conserver son autonomie plus longtemps du fait d'être stimulée et correctement accompagnée sur le plan médical. Cela peut contribuer au fait de rester plus longtemps à domicile.



Pour ce qui est du conjoint ou des proches, ceux-ci pourront prendre plus de temps pour eux, sachant la personne dans un lieu convivial et sûr. Cette solution permet également de rompre avec un certain isolement souvent connu des personnes âgées vivant encore chez elles.

*La porte-parole de l'AVIQ souligne que la plupart de ces centres offrent également des soins : « Alors la plupart des centres sont aussi des centres de soins. Ça veut dire que vous avez vos injections, il y a la toilette qui peut être faite, il y a la kiné. Ces gens dans le centre vont prendre le relais de l'aidant proche et de tout le personnel qui vient à domicile », explique Lara Kotlar.*



Il existe 80 centres de jour en Wallonie. Le tarif des centres d'accueil de jour se situe entre 20 et 30 euros par jour, avec une possible intervention des CPAS.

Pour obtenir plus d'informations, direction le site web de l'AVIQ ou par téléphone au

**0800 16 061**

Quelle que soit la solution choisie, il est important de veiller à ce que la personne âgée soit au cœur des décisions prises. L'âge ne remet pas en question les capacités à décider pour soi-même, quand les capacités cognitives ne sont pas affaiblies. C'est donc une réflexion qui doit être envisagée longtemps avant que la situation s'impose d'elle-même. Cela peut se faire dans le cadre des *directives anticipées*. Car *« pour bien préparer sa fin de vie, il faut connaître ses droits. Pour bien préparer sa fin de vie, il faut aussi en parler à ses proches »*.

Ouvrons collectivement pour aboutir un jour à une politique globale tournée vers l'autonomie, qui donnerait les moyens aux personnes âgées, même fragilisées, d'être actrices de leur parcours de vie.

La notion d'*empowerment* nous rappelle que toute personne ressent le besoin fondamental de décider pour soi-même. En tant que proches ou professionnels, nous avons à en tenir compte et à le rendre possible. Accompagnons la personne âgée dans la prise de décisions éclairées en lui apportant, non nos choix à nous mais bien notre expertise ou nos connaissances. Nous aurons ensuite à accepter son choix, pour peu qu'il ne la mette pas en danger. Cela implique un « renversement » du pouvoir des professionnels vers les aînés et la prise de conscience que cela peut profiter à tous.

Pour arriver ensemble à un maintien à domicile de qualité, nous pouvons envisager les éléments suivants :

- L'information et la sensibilisation : apportons à la personne âgée les informations dont elle a besoin pour faire ses choix, en intégrant les notions d'autonomie et de sécurité.
- Le renforcement des compétences : accompagnons la personne âgée dans l'acquisition de savoirs ou capacités dont elle pourrait avoir besoin pour un maintien optimal à domicile.
- La co-construction du projet de vie : soyons réunis autour de la personne âgée pour l'écouter et la soutenir dans la réalisation de ses projets et souhaits.

*Ce type d'approche flexible et individualisée favorise un accompagnement respectueux des choix de la personne âgée tout en garantissant sa sécurité et son bien-être, de retour à son domicile.*

### + LIEN REPORTAGE RTL

« Alternatives à la maison de repos pour les personnes âgées en perte d'autonomie » > « Ludique et vraiment amusant » : voici une alternative aux maisons de repos avec un prix accessible | RTL Info.

## BIEN CHOISIR SON PILULIER

### POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

par **Vincent FORTEMPS**, Chargé de projet.

Lorsque l'on vit avec la maladie de Parkinson, la gestion des médicaments devient une étape essentielle pour garantir son bien-être. Le choix d'un pilulier adapté peut grandement faciliter cette gestion quotidienne.

Deux options principales : un pilulier classique, pratique et simple, ou un pilulier avec alarme sonore, conçu pour rappeler à l'utilisateur l'heure de prendre ses médicaments. Le choix entre ces deux modèles dépend de plusieurs facteurs, tels que l'autonomie de la personne, sa capacité à se souvenir des horaires, ainsi que ses préférences personnelles. Il est donc important de prendre en compte ces critères pour offrir un outil qui permettra de suivre les traitements de manière plus sereine et efficace.

Le nombre de prises de médicaments pour une personne atteinte de la maladie de Parkinson peut varier en fonction de plusieurs facteurs, notamment le type de traitement prescrit, la progression de la maladie et la réponse individuelle au traitement. En général, le traitement de la maladie de Parkinson implique plusieurs médicaments et peut être pris plusieurs fois par jour. En somme, une personne atteinte de Parkinson peut avoir à prendre des médicaments entre 3 à 6 fois par jour, voire plus, selon les prescriptions spécifiques et la gestion des symptômes.

Pour une personne malade de Parkinson, il est important de bien organiser la prise des médicaments afin de faciliter la gestion et d'éviter les oublis.

Il existe une large gamme de piluliers adaptés aux besoins des personnes, chacun offrant des caractéristiques spécifiques pour répondre à des régimes médicamenteux variés.

Voici quelques exemples de piluliers adaptés, chacun présentant des avantages distincts en fonction des besoins des utilisateurs :



#### 1. Le pilulier e-Pill : Pilulier hebdomadaire pour plusieurs doses par jour avec des boîtes trans- parentes

**DESCRIPTION :** Ce pilulier comprend sept boîtes, chacune représentant un jour de la semaine, avec des compartiments pour chaque prise, idéal pour ceux qui doivent prendre des médicaments plusieurs fois par jour. Ce modèle offre jusqu'à huit prises par jour.

#### AVANTAGES :

- **Visibilité claire :** Chaque boîte est transparente et permet de vérifier facilement si une dose a été prise ou non.
- **Praticité :** Les boîtes sont amovibles, ce qui est pratique si la personne doit emporter des médicaments avec elle.
- **Adapté aux traitements complexes :** Ce modèle est parfait pour les personnes ayant un régime médicamenteux complexe.
- **Grande capacité :** Avec des dimensions de 20,3 x 17,8 cm, ce pilulier comprend sept boîtes étiquetées (lun-dim), chacune avec huit compartiments de grande taille pour organiser les pilules. Chaque compartiment peut contenir jusqu'à 25 pilules de la taille d'une aspirine, permettant ainsi de gérer facilement des régimes de médicaments complexes.
- **Facilité d'utilisation :** Les couvercles sont hermétiques, garantissant que les médicaments sont bien contenus, tout en étant faciles à ouvrir, même pour les personnes ayant des problèmes de dextérité.
- **Conçu pour les patients atteints de Parkinson :** Ce pilulier est spécialement conçu pour les patients ayant besoin de prendre des médicaments jusqu'à huit fois par jour, simplifiant ainsi même les routines de médicaments les plus détaillées.



**En vente sur Amazon.fr :**

e-Pill Pilulier hebdomadaire 8 fois par jour x 7 jours

**Prix sur Amazon.fr :**

81,63 € sans les frais de port.

## **2. Pilulier électronique autonome de la marque VITATEL : un distributeur intelligent pour une prise de médicaments en toute sécurité avec téléassistance**

**FONCTIONNEMENT DU PILULIER :** Ce pilulier est un distributeur automatique programmable qui aide le patient à respecter les horaires de prise de ses médicaments grâce à un signal sonore.

À l'heure prévue, une alarme retentit pour rappeler la prise. En cas d'oubli, une nouvelle sonnerie alerte l'utilisateur que la dose n'a pas été consommée.

Ce dispositif fonctionne de manière autonome : il n'est pas relié à un système de téléassistance, mais il conserve toutes ses fonctionnalités même en déplacement.

Le pilulier est équipé d'un carrousel pouvant contenir 14 à 28 doses et permet de programmer le nombre de doses souhaitées par jour.

Pour des traitements plus fréquents, il suffit de le recharger plus régulièrement.

Ce système permet au patient de suivre précisément la prescription médicale et d'éviter tout surdosage, ce qui est particulièrement utile après un séjour hospitalier.

### **ALIMENTATION ET GESTION :**

Le distributeur fonctionne avec 4 piles AA (1,5V) et intègre une carte SIM :

- Il ne nécessite ni électricité, ni ligne téléphonique fixe.

La gestion du pilulier peut être assurée :

- par le patient lui-même, par un proche, ou par une infirmière à domicile. Il suffit de désigner une personne référente au moment de l'installation.

**TARIFS :** Location du pilulier : 15 €/mois et frais d'installation : 49,50 €

En cas de couplage avec un appareil de télévigilance, un supplément de 9 €/mois sera ajouté à l'abonnement de téléassistance.

### **POUR S'INSCRIRE ET BÉNÉFICIER DU SERVICE :**

contactez le service de Vitatel au 078 15 12 12 ou complétez le formulaire en ligne :

<https://www.vitatel.be/page/formulaire-de-demande-d-installation.html>



### 3. Pilulier électronique autonome de la marque EDOSO

#### Pilulier Électronique Intelligent avec Alarme sans téléassistance

Distribution automatique, sécurisée et personnalisable des médicaments.

Un système de distribution contrôlé et fiable.

Le pilulier EDOSO a été conçu pour faciliter la gestion des traitements médicaux au quotidien. Il aide à garantir une prise correcte des médicaments, tout en prévenant les erreurs, comme les prises multiples ou les oublis.

#### CE DISPOSITIF CONVIENT BIEN AUX PERSONNES ÂGÉES OU DÉSORIENTÉES

- Inclus : 9 anneaux de dosage en français, permettant de programmer de 1 à 9 prises par jour.
- Le service client est disponible pour vous assister dans le paramétrage et répondre à toutes vos questions.

#### CONFORT ET ACCESSIBILITÉ POUR TOUS

- Grand écran lumineux facile à lire, même en cas de troubles visuels.
- Grands boutons ergonomiques autour de l'écran.
- Utilisation simple et intuitive.

#### RAPPELS PERSONNALISABLES JUSQU'À 9 FOIS PAR JOUR

- Programmez de 1 à 9 alarmes quotidiennes, selon votre plan de traitement.
- Double alerte :
  - Alarme sonore : 3 types de son, chacun avec 3 niveaux d'intensité.
  - Signal lumineux : un halo lumineux s'active autour de l'écran au moment de la prise.

#### CARROUSEL SÉCURISÉ ET GRANDE CAPACITÉ

- Carrousel rotatif avec 28 compartiments actifs.
- Chaque compartiment peut contenir une ou plusieurs pilules, selon les besoins.
- Lors de l'alarme, le compartiment correspondant s'ouvre automatiquement.
- Système de retrait facile : il suffit de retourner le pilulier pour libérer la dose.

#### SÉCURITÉ MAXIMALE DES MÉDICAMENTS

- Fermeture à clé du couvercle pour éviter les manipulations non autorisées.
- Le compartiment à piles est également sécurisé avec la même clé.
- Un verrou coulissant protège l'ouverture de distribution contre tout déclenchement accidentel.

#### IDÉAL POUR...

- les personnes ayant des troubles cognitifs ou de la mémoire,
- les aidants familiaux recherchant un outil de surveillance simple,
- les traitements complexes nécessitant une précision horaire.



En vente sur [Amazon.fr](https://www.amazon.fr) :

EDOSO Pilulier électronique automatique avec alarme

Prix sur [Amazon.fr](https://www.amazon.fr) :

79,90 € sans les frais de port

### 4. Pilulier électronique « Forget Me Not » 5 compartiments

Le pilulier « Forget Me Not » vous aide à prendre vos médicaments à l'heure, en toute tranquillité. Il dispose de cinq compartiments individuels, chacun pouvant être associé à une alarme spécifique, comme un réveil. Les heures doivent être réglées une seule fois : après minuit, le système réactive automatiquement les alarmes pour la journée à venir.

Vous pouvez également configurer des alarmes récurrentes pour chaque compartiment – idéal si vous prenez des médicaments à heure fixe chaque jour.

L'écran LCD rétroéclairé en bleu garantit une bonne lisibilité, même dans l'obscurité. L'heure et les alarmes sont affichées en grands chiffres de 13 mm de hauteur, pour une consultation facile et rapide.

#### CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES :

- 5 compartiments à médicaments.
- Programmation de 5 alarmes quotidiennes (une par compartiment).
- Répétition automatique des alarmes chaque jour.
- Trois modes d'alarme : sonore, vibrante ou combinée.
- Rétroéclairage bleu pour une utilisation nocturne.



**En vente sur Amazon.fr :**

Scala pilulier 5 compartiments, 5 alarmes

**Prix sur Amazon.fr :**

17,25 € sans les frais de port

### 5. Porte-clés Mini boîte à pilules

Simplifiez le transport de vos médicaments au quotidien grâce à un accessoire à la fois discret et polyvalent : un porte-clés pilulier en aluminium. Conçu pour allier praticité, durabilité et élégance, il s'adapte parfaitement à vos besoins, que vous soyez en déplacement ou chez vous.

#### VOICI CE QUE VOUS OFFRE CE PILULIER PRATIQUE :

- Qualité et robustesse : fabriqué en alliage d'aluminium de haute qualité, ce pilulier présente une surface lisse et résistante à l'usure. Il peut être utilisé de façon répétée sans perdre en efficacité.
- Polyvalence d'usage : Ce petit contenant ne sert pas uniquement à transporter vos pilules ou gélules. Il peut également accueillir de petits objets du quotidien comme des bouchons d'oreille ou des cure-dents, ce qui en fait un compagnon idéal pour les voyages comme pour un usage domestique.
- Format compact et facile à transporter : Grâce à son porte-clés intégré, cette mini boîte à pilules s'accroche facilement à un sac, un trousseau ou une ceinture. Sa taille réduite (environ 8x1,7 cm) permet de l'emporter partout sans encombre.
- En résumé, ce porte-clés pilulier est une solution pratique, compacte et élégante pour garder vos médicaments ou petits objets essentiels à portée de main, où que vous soyez.



**En vente sur Amazon.fr :**

Boîte à pilules porte-clés

**Prix sur Amazon.be :**

3,99 € sans les frais de port

### 6. Sachets individuels de pilules

Pour faciliter la gestion des médicaments lors de vos sorties, une solution simple et peu encombrante existe : un lot de 100 sachets de pilules, conçus spécialement pour le rangement et le transport de vos médicaments en toute sécurité. Voici quelques caractéristiques de cette solution pratique :

- Taille idéale pour les pilules plus grandes et les voyages : avec des dimensions de 7,6 x 5 cm, ces sachets sont suffisamment spacieux pour contenir des pilules de taille moyenne à grande. Leur taille compacte en fait également une excellente solution pour les déplacements ou les voyages. Ces sachets peuvent contenir jusqu'à 80 comprimés.
- Sécurisation et praticité : les sachets sont équipés d'une fermeture éclair refermable, garantissant que vos médicaments restent bien en place et ne risquent pas de se renverser. Leur transparence vous permet également de visualiser rapidement le contenu, vous assurant que vous avez la bonne pilule avec vous. Ils sont étanches et antifuites.

En résumé, ces sachets de pilules sont une solution idéale pour organiser et transporter vos médicaments de manière sécurisée et pratique. Parfaits pour les voyages ou les sorties, ils permettent de simplifier la gestion des traitements quotidiens sans tracas.



**En vente sur Amazon.fr :**

Pillenzak Maat 3» X 2» 3 Mil

**Prix sur Amazon.fr :**

15,49 € sans les frais de port

### 7. Multi-alarmes de rappel à médicaments

Pour les personnes qui n'ont pas de téléphone portable et qui ne souhaitent pas investir dans un pilulier électronique, le multi-alarmes est un outil essentiel pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

#### CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DU TABTIME TIMER :

- Huit alarmes personnalisables : vous pouvez configurer jusqu'à huit alarmes différentes qui se déclenchent à la même heure chaque jour. Idéal pour les traitements nécessitant des prises multiples.
- Mémoire des alarmes : une fois les alarmes configurées, vous n'avez plus besoin de les programmer à chaque fois. Le TabTime Timer garde en mémoire vos alarmes jusqu'à ce que les piles soient épuisées.
- Format compact : ce timer est de taille poche, ce qui permet de le transporter facilement dans votre poche sans encombre. (L x l x h) 8 x 2 x 6 cm ; 68 grammes
- Facilité d'utilisation : il dispose de seulement trois boutons pour une configuration rapide et simple.
- Mode d'emploi en Français : un mode d'emploi détaillé en français est envoyé par courrier électronique après l'achat.



**En vente sur Amazon.fr :**

Tabtime timer

**Prix sur Amazon.fr :**

29,99 € sans les frais de port

Vous pouvez trouver ces produits ou des modèles similaires dans les magasins spécialisés, les bandagistes, dans les pharmacies, sur des sites spécialisés en matériel médical (Giromedical, Médipost, Medline, Médiconfort, Gmedi...) ou sur des plateformes en ligne.



### Conclusion

La gestion des médicaments : un enjeu quotidien pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

La prise régulière et rigoureuse des médicaments est essentielle pour stabiliser les symptômes de la maladie de Parkinson. Pourtant, gérer un traitement quotidien peut rapidement devenir un véritable défi, en raison du nombre de prises, des horaires stricts à respecter, et parfois de difficultés motrices ou de mémoire.

Heureusement, de nombreux outils existent aujourd'hui pour simplifier cette organisation : piluliers classiques, électroniques avec alarmes, modèles à rappels sonores ou visuels, voire sachets de médicaments pré-dosés ou bien sous forme de boîte à pilules porte-clés. Ces dispositifs permettent d'adapter la gestion du traitement aux besoins et au mode de vie de chacun.

#### LE CHOIX DU BON DISPOSITIF DÉPEND DE PLUSIEURS FACTEURS :

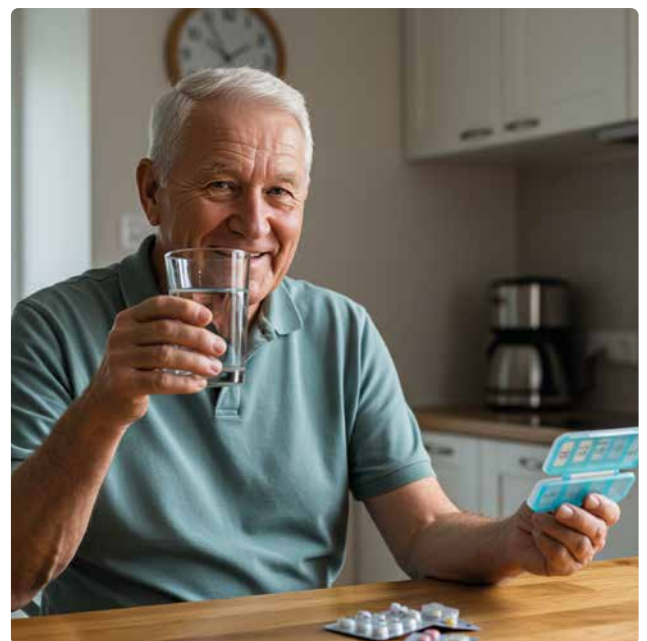
- le niveau d'autonomie de la personne,
- ses capacités motrices,
- sa mémoire,
- et son rythme de vie quotidien.

Il est vivement recommandé de solliciter les conseils d'un professionnel de santé, notamment un pharmacien. Ce dernier pourra vérifier la compatibilité du pilulier avec les médicaments prescrits, en particulier leurs formes, leurs dosages, et leur sensibilité à l'humidité ou à la lumière.

#### VOICI QUELQUES CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE POUR BIEN CHOISIR UN PILULIER :

- Consultation avec un pharmacien : pour obtenir des recommandations personnalisées en fonction des médicaments et des besoins spécifiques.
- Compatibilité avec les traitements : le pilulier doit pouvoir contenir les bons formats (comprimés, gélules) et respecter les doses prescrites.
- Facilité d'utilisation : un système facile à manipuler est indispensable, surtout en cas de troubles moteurs.
- Alarme et rappels : les modèles électroniques avec alarmes peuvent aider à ne pas oublier les prises.

En combinant le bon outil avec un accompagnement personnalisé, la gestion du traitement devient plus sereine, ce qui contribue à améliorer le confort et la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie de Parkinson.



## L'ASTUCE DE LA PETITE ADAPTATION

### POUR DE GRANDES AMÉLIORATIONS AU QUOTIDIEN



Recueilli par  
**Virginie  
DIRICK**



Investigé par  
**Clémence  
MAISSIN**

Coordinatrice  
Santé  
de la Région  
du Luxembourg

Le temps qui passe impacte indéniablement notre autonomie et la maladie de Parkinson impose des adaptations plus spécifiques au quotidien pour faire face aux défis moteurs, cognitifs, sociaux ou émotionnels. Heureusement, il est possible de ne pas renoncer à une vie riche, autonome et pleine de sens. En effet, grâce à une multitude de petits ajustements, d'outils adaptés et de conseils pratiques, il est possible de rendre chaque jour plus confortable, plus sûr et plus serein.

Clémence, notre Coordinatrice Santé de la région du Luxembourg vous invite à découvrir des stratégies concrètes, inspirées de l'expérience de Parkinsoniens et de leurs aidants, pour agrémenter votre quotidien, pas à pas, d'une meilleure qualité de vie.

Et toute notre équipe reste à votre disposition pour davantage d'informations personnalisées.

#### Repas et cuisine :

##### préserver plaisir et autonomie

La préparation et les repas peuvent vite devenir fatigants. Quelques aménagements pour que la cuisine redevienne un moment agréable et accessible.

#### MATÉRIEL ERGONOMIQUE

- Couverts adaptés : manches plus larges, antidérapants, conçus pour limiter la fatigue des doigts.



- Assiettes à rebord : évitent de faire tomber la nourriture, surtout si elles reposent sur un tapis antidérapant.
- Un verre à bec de canard est utile car il facilite la prise de boisson en limitant les risques de fausses routes. Sa forme permet de contrôler le débit sans incliner trop la tête, offrant ainsi plus de sécurité et d'autonomie lors des repas.



## Vous informer...

- Ouvre-bocaux : les modèles à poignée crantée ou électriques facilitent l'ouverture sans effort.

### ASTUCE PRATIQUE

Préparer des plats à l'avance et congeler en portions individuelles permet de limiter la fatigue les jours où l'énergie manque.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains ustensiles ergonomiques sont disponibles en pharmacie ou magasins spécialisés, parfois remboursés par certaines mutuelles.

## Soins personnels et hygiène :

### sécurité et confort

Les gestes du quotidien dans la salle de bain et pour l'habillage peuvent s'avérer difficiles, mais de nombreux outils et conseils permettent de les simplifier.

### DOUCHE ET BAIN

- Siège de douche : stable et antidérapant, il offre une assise confortable et sécurisée.



- Tapis antidérapants : à placer sous la douche ou dans la baignoire pour éviter les glissades.
- Barres d'appui : indispensables pour se lever ou s'asseoir sans risque.

### HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

La brosse à dents électrique réduit les efforts nécessaires pour un brossage efficace, surtout si la motricité fine est altérée.

### HABILLEMENT

Privilégiez des vêtements faciles à enfiler :

- Tissus souples et extensibles.
- Fermetures magnétiques ou velcro, plutôt que boutons difficiles à manipuler.

- Soutiens-gorges à fermeture frontale, manteaux zippés, mitaines plus simples à enfiler que des gants.

### ACCESSOIRES PRATIQUES

- Tire-fermeture : permet de fermer les fermetures éclair sans difficulté.
- Enfile-boutons : outil facilitant la manipulation des boutons.



- Chausse-pied long : évite de se pencher et aide à enfiler les chaussures.

## Organisation et maison :

### faciliter la vie quotidienne

Garder une bonne organisation aide à alléger la charge mentale et favorise l'autonomie.

### ÉCRITURE ET COMMUNICATION

Le bic en Y, un stylo ergonomique avec une prise en main confortable, a été testé par plusieurs membres lors du Parkinson Café.



Globalement apprécié, certains ont trouvé sa taille un peu grande pour leurs mains, tandis que d'autres sont prêts à l'adopter s'il est produit en série.

- « Très pratique pour écrire sans fatigue ».
- « Un peu volumineux, mais confortable grâce au revêtement mat ».
- « Idéal pour ceux qui ont des difficultés de préhension ».

## Vous informer...

### AIDES POUR REPÈRES TEMPORELS ET PRISE DE MÉDICAMENTS

- Horloge et calendrier à gros chiffres aident à garder le rythme quotidien.
- Applications mobiles ou carnets de rappel évitent d'oublier les rendez-vous ou la prise des médicaments.
- Montres connectées avec alertes programmables constituent une aide précieuse pour l'observance des traitements. Certaines enregistrent même les prises pour un suivi médical facilité.



### ACCESSOIRES PRATIQUES À DOMICILE

- Bâton de préhension : permet d'attraper objets en hauteur ou tombés au sol sans se pencher ni risquer de perdre l'équilibre.



- Chausse-pied long : bien plus qu'un simple accessoire pour les chaussures, il aide aussi à fermer les portes ou à attraper des objets hors de portée.

### Bien-être :

#### entretenir corps et esprit

La maladie impose souvent de gérer la fatigue, mais rester actif est essentiel.

- Faire des pauses régulières pour éviter le surmenage.
- Pratiquer des exercices doux adaptés : tai-chi, gymnastique douce, marche.

- La musique, notamment via des méthodes comme MelodiaTherapy, stimule la coordination et remonte le moral.
- Rejoindre un groupe de soutien permet de partager, d'échanger et de ne pas rester isolé.

### TÉMOIGNAGE INSPIRANT :



*Patrick Vanbellighen*

*Randonner en toute liberté : retour d'expérience avec un chariot de randonnée innovant.*

« Je suis atteint à la fois de la maladie de Parkinson et de la maladie de Le Forestier, qui affecte ma colonne vertébrale (avec la soudure de cinq vertèbres dorsales). Pourtant, je reste un randonneur passionné, ayant déjà parcouru de longues distances comme le chemin de Saint-Jacques de Compostelle ou celui de Saint-Guilhem.

Pour continuer à pratiquer cette activité sans porter mon sac à dos, j'ai cherché diverses solutions. Parmi les chariots de randonnée, celui que j'ai choisi s'est révélé parfait pour mes besoins, et je n'en suis pas déçu. Hier encore, il m'a accompagné sur une randonnée de 21 km dans le Brabant wallon, avec des montées et des descentes.

Voici ce que j'apprécie particulièrement dans ce chariot :

- Il est équipé de deux roues seulement, contrairement à la plupart des modèles à quatre roues, ce qui le rend bien plus maniable.
- Le système de traction avec une ceinture et deux allonges munies de mousquetons me permet d'avoir les mains libres pour tenir mes bâtons de marche. Ces allonges se déplacent en fonction

## Vous informer...

du terrain : en montée, elles glissent vers l'arrière, et en descente, je les place de manière à ce que les timons passent sur mes côtés, évitant ainsi tout contact gênant.

- En cas d'obstacle important, comme un amas de rochers à escalader, le chariot peut être porté comme un sac à dos, grâce à des bretelles placées vers l'extérieur.
- Il est peu encombrant : la largeur des roues est ajustable selon la taille du sac et du chemin, et une fois démonté à la maison, il prend très peu de place.
- Le montage et le démontage sont rapides, pratiques en cas de besoin.
- Son poids léger facilite le passage dans des passages étroits, tels que les tourniquets d'entrée ou sortie de prairie.
- Le prix est raisonnable : je l'ai acheté l'année dernière pour 400 €, incluant la ceinture de traction sur mesure et une trousse de réparation (non utilisée à ce jour). Ces accessoires sont optionnels, mais sans la ceinture, il faut tirer le chariot à la main, ce qui n'est pas idéal pour nous.

Un conseil important pour les personnes atteintes de Parkinson : si vous souhaitez prendre quelque chose dans votre sac, mieux vaut détacher la ceinture rapidement plutôt que de tourner dans celle-ci, afin d'éviter les risques de chute ».

### CONCLUSION

Vivre avec la maladie de Parkinson demande des ajustements constants, mais chaque petit changement contribue à améliorer votre confort, votre sécurité et votre autonomie au quotidien. Qu'il s'agisse d'adapter votre logement, d'utiliser des aides techniques, de pratiquer une activité physique régulière ou de rejoindre un groupe de soutien, ces gestes cumulés font une réelle différence.

En restant à l'écoute de vos besoins et en expérimentant différentes solutions, vous pourrez trouver celles qui vous conviennent le mieux. Ces petits pas sont en réalité de grands progrès vers une qualité de vie augmentée.

N'hésitez pas à contacter notre équipe de Coordinateurs Santé qui se fera un plaisir de vous accompagner dans ses démarches d'adaptation.

## Edition gratuite



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

Pour l'obtenir, contactez  
l'Association Parkinson au

**081 56 88 56**

## PLAISIRS DE LA TABLE

par **Christine PAHAUT**, Parkinson-Nurse.

Se retrouver attablé devrait être source de plaisirs.

La brochure « **plaisirs de la table** » ci-dessous nous le rappelle par des recettes simples.



Je vous partage la recette du « quatre quarts », un grand classique savoureux.

### LE QUATRE-QUARTS AUX POMMES

**Quantité : 8 personnes**

Cuisson : 45 minutes (en fonction du four)

*Ingrédients :*

4 oeufs

200 gr de beurre ou de margarine

200 gr de farine fermentante

200 gr de sucre semoule

une pincée de sel

2 pommes

#### Réalisation :

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Pelez et coupez les pommes en petits morceaux et mixez les.
- Fouettez le beurre ramolli ou la margarine avec le sucre pendant quelques minutes.
- Ajoutez les oeufs puis la farine et mélangez.
- Ajoutez la pomme mixée et mélangez à nouveau.
- Remplissez un moule à cake graissé et saupoudrez de farine.
- Enfournez 45 minutes.
- Laissez refroidir et accompagnez de fromage frais.

#### Les conseils-suggestions de Christine :

- Ajoutez quelques gouttes de citron sur les pommes afin qu'elles ne s'oxydent pas.
- Les pommes peuvent être coupées en petits morceaux.
- Ce grand classique peut se décliner avec ou sans fruit, avec ou sans cannelle ou autre choix selon son goût.

Belle dégustation



Pour faire pétiller vos papilles, retrouvez d'autres recettes dans la brochure « Plaisirs de la table » sur le site internet de l'association Parkinson :

<https://parkinsonasbl.be/les-sources-dinformations/lesbrochures/>

Plaisir de la table - Recettes  
(à télécharger sous format PDF)

### TÉMOIGNAGE RECUEILLI PAR VALENTINE SANDERS,

Référente Parkinson Hainaut - Mons, APk.

#### Une motivation hors du commun !

Franz, c'est notre star du club de boxe à Mons. Sa vidéo avec le coach Mike a récolté des milliers de vues sur les réseaux sociaux et nous avons reçu des messages toujours plus positifs et encourageants. J'ai donc décidé de lui demander de nous en dire plus sur lui...

« Je m'appelle Franz, je suis un militaire retraité de 75 ans.

Mon épouse et moi-même fêtons nos 44 ans de mariage, nous avons deux enfants : un fils de 43 ans et une fille de 41 ans.

Les premiers symptômes de la maladie sont apparus en 2018 (lenteur, écriture, déplacements).

Mon médecin de famille m'a dirigé vers un neurologue, le Docteur Elosgi. Après plusieurs examens, le test décisif Datscan, en janvier 2019, a confirmé la maladie.

Ce ne fut pas une grande surprise pour la famille et pour moi. Elle s'était préparée par la recherche et la lecture de brochures médicales.

Nous nous sommes inscrits à l'antenne Parkinson Mons-Borinage pour avoir des contacts, être à l'écoute d'autres patients.

Grâce à ces réunions l'occasion s'est présentée de faire deux séances de kiné par semaine avec Monsieur Dehombreux. A cause du covid, l'antenne s'est arrêtée et n'a plus repris par la suite.

Une nouvelle antenne s'est créée au début de cette année 2025, les réunions, les repas ont permis de partager les avis des familles participantes dans un climat chaleureux.

Une première activité de boxe fut créée début mai. Je me suis inscrit, au départ par curiosité



et avec quelques appréhensions. Tout cela a disparu dès le début grâce à l'ambiance familiale et décontractée.

Sous la direction du coach « Mike » bienveillant. Je me suis investi directement avec toute l'énergie nécessaire deux fois par semaine, cela me convient parfaitement.

La marche est une autre activité que je pratique régulièrement et depuis longtemps, mais elle est plus limitée qu'auparavant.

Mon but est de rester plus ou moins autonome le plus longtemps possible. Chaque action demande beaucoup d'efforts pour éviter de devenir dépendant au quotidien ».

Merci Franz pour ces sourires, cette gentillesse au quotidien et surtout, cette motivation hors du commun !

### TÉMOIGNAGE RECUEILLI PAR CATHERINE TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APk.

#### Humour et Amour !

**Atteinte de Parkinson depuis ses 33 ans, Élodie Garcès nous livre son histoire sur les réseaux sociaux avec beaucoup d'humour et d'amour !**

Élodie Garcès avait seulement 33 ans lorsqu'elle a appris qu'elle souffrait de la maladie de Parkinson, une annonce qui a profondément bouleversé son existence. Près de dix ans plus tard, cette mère de famille a retrouvé le sourire grâce à une lourde intervention chirurgicale qui a considérablement réduit ses symptômes. Aujourd'hui, elle partage avec humour, sur les réseaux sociaux, son quotidien et les difficultés qu'elle affronte.

Toujours pétillante et pleine d'énergie, Élodie arbore un sourire quasi permanent. Pourtant, sa vie est rythmée par les tremblements, les raideurs musculaires, une fatigue intense, des chutes de tension et parfois même des épisodes de paralysie. Depuis bientôt dix ans, cette habitante de Vienne (Isère), âgée aujourd'hui de 44 ans, vit avec Parkinson.

« J'ai toujours eu tendance à trembler, mais un jour, c'est arrivé alors que j'étais simplement assise à regarder la télévision. Ce n'était pas normal », se souvient-elle. Elle consulte aussitôt un médecin, qui évoque un manque de magnésium ou un syndrome du canal carpien. Après plusieurs traitements inefficaces, Élodie se tourne vers un neurologue. « En deux secondes, il savait ce que j'avais ». Le verdict tombe : Parkinson. « J'y avais déjà pensé en plaisantant, mais je croyais que c'était une maladie réservée aux personnes âgées ».

#### « J'ai eu honte pendant très longtemps »

Le diagnostic est un véritable choc. « C'était un coup de massue. Je me suis souvent demandé pourquoi ça m'arrivait à moi ». Honteuse, elle se replie sur elle-même et n'en parle à personne. « À l'époque, je ne comprenais pas qu'il n'y avait rien de honteux à être malade ».



Les signes, eux, s'intensifient : tremblements incessants, douleurs musculaires, baisses de tension, mouvements involontaires de la tête. Parfois, son corps entier se fige, seuls ses yeux pouvant bouger. « C'était terrifiant ». Les traitements atténuent certains symptômes, mais provoquent nausées permanentes et perte de poids importante.

#### Une opération décisive

En novembre 2022, sa vie prend un nouveau tournant. Elle bénéficie d'une stimulation cérébrale profonde : deux électrodes implantées dans le cerveau, reliées à un boîtier sous la peau, au niveau de la poitrine. L'intervention dure plus de neuf heures. « Je n'ai jamais hésité, j'avais hâte. C'était ma dernière carte à jouer, et je n'ai ressenti aucune douleur ».

Depuis, Élodie va mieux. Ses tremblements et ses mouvements involontaires ont nettement diminué. « Avant, je n'arrivais même pas à tenir un objet. Je devais avoir une pompe à dopamine, aujourd'hui je fabrique moi-même la dopamine ». Elle reste

## Témoignages

lucide : la maladie peut reprendre le dessus à tout moment. « Je vis au jour le jour et je profite au maximum ». Soutenue par ses proches et son fils de 9 ans, elle espère pouvoir retravailler après cinq années d'arrêt maladie.

### Un message d'espoir

À l'annonce du diagnostic, Élodie s'est sentie très seule. Sa famille, présente mais démunie, ne comprenait pas pleinement ce qu'elle traversait. Il y a trois ans, elle décide donc de créer un compte Instagram et un compte Facebook pour aider d'autres malades. Près de 12 000 abonnés sur Instagram et près de 4 000 abonnés sur Facebook suivent désormais ses vidéos et ses anecdotes, toujours teintées d'humour. Elle y montre la difficulté de gestes simples – se brosser les dents, boire un verre d'eau, s'habiller – tout en répondant aux questions et en donnant des conseils.

Elle parle aussi de sa maternité pour rassurer les futures mamans atteintes de Parkinson : « J'avais peur qu'on m'enlève mon fils à la naissance, ou de le laisser tomber. Mais ça n'est jamais arrivé ».

Pour elle, rire est une arme. « C'est comme si je vivais en colocation avec Parkinson. Alors autant garder le sourire ». Son message est clair : la recherche médicale avance, et en attendant des solutions, il faut savourer chaque instant.



A suivre ici

[https://www.instagram.com/wonder\\_parki/](https://www.instagram.com/wonder_parki/)  
[https://www.facebook.com/elo.garces.5?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/elo.garces.5?locale=fr_FR)



## Témoignages

✨ Si t'en as marre qu'on parle à ta place,  
 ✨ Si t'as envie d'une vie qui vibre malgré tout,  
 ✨ Si t'aimes rire, apprendre, pleurer un peu mais jamais lâcher...

🌟 Alors t'es au bon endroit.  
Abonne-toi & rejoins le gang des warriors pas sages 🍀

📩 Et partage ce post à quelqu'un qui a besoin de ce message !

FOLLOW ME



**Pourquoi je suis FIÈRE d'avoir Parkinson...  
 même si c'est super relou !**

Spoiler : ce n'est pas ce que tu crois...  
 Swipe pour découvrir pourquoi ! 🤞



Parkinson m'a appris une chose essentielle : rire de mes galères.

Oui, même quand ma main décide de faire sa propre danse bizarre !

Le rire, c'est ma super-puissance secrète.

Et attends, la suite va te surprendre... 🤞

Parkinson m'a forcée à puiser dans ma force intérieure.

Chaque jour, je deviens une guerrière... maladroite, mais jamais vaincue !

Mais ce n'est que le début... 🤞



Être "secouée" m'a rendue plus créative.

Résultat ? Des idées folles, un humour décalé... et toi qui me lis !

Tu veux voir comment ? 🤞



Grâce à Parkinson, j'ai rencontré des gens incroyables, une vraie famille ici sur Instagram.

On partage, on rit, on s'encourage.

La meilleure partie arrive... 🤞



Parkinson m'a appris à lâcher prise et à vivre l'instant, tremblements compris.

S'aimer imparfaite, c'est la vraie victoire !

Mais la dernière raison, c'est la meilleure... 🤞



Je suis fière d'avoir Parkinson... parce que ça fait de moi quelqu'un d'unique, de forte, d'inarrêtable !



Et toi, c'est quoi ta force secrète ? 🤞

**10K FOLLOWERS**  
**MERCI LA WONDERTEAM !**



### Echos de Caroline Burnotte

## PAIRI DAIZA

Cette année, les membres de plusieurs antennes se sont retrouvés pour une super excursion à Pairi Daiza. C'était l'occasion pour certains d'entre nous de découvrir et même de redécouvrir le magnifique parc qui évolue et s'agrandit d'année en année.

Pour l'occasion, nous avons profité d'un programme de groupe « Confort », ce programme nous a permis de visiter le parc à notre rythme mais également de se retrouver toujours au même endroit : le restaurant. Nous y avons partagé un déjeuner à l'arrivée suivi d'une visite du parc ensuite nous nous sommes retrouvés pour le dîner et l'après-midi s'est clôturée autour d'un tour du parc dans le petit train à vapeur.





### OTTIGNIES

Les courageux membres de l'antenne d'Ottignies se sont retrouvés au Château d'Hélécine, malheureusement nous avons été frappés par la canicule et nous avons préféré rester à l'ombre plutôt que de faire le minigolf initialement prévu.



En août, nous nous sommes retrouvés au Centre Sportif des Coquerées à Ottignies afin de disputer une partie de pétanque, mais la chaleur a à nouveau eu raison de nous et nous nous sommes finalement rabattus sur un petit verre rafraîchissant en terrasse.



## NIVELLES

Fin août, les membres de l'antenne de Nivelles se sont retrouvés pour une initiation à la Marche Nordique au parc de la Dodaine.



## CHARLEROI

Le 30 mai dernier, Mr Bodart nous a offert l'opportunité de visiter son chai : « Le Domaine du Blanc Caillou ». La matinée s'est déroulée comme suit : une petite balade à travers les vignes, Marc nous a expliqué les différentes plantes placées stratégiquement dans la vigne pour soutenir la production de raisins ainsi que la présence de ruches d'abeilles pour favoriser la pollinisation des fleurs. La visite s'est terminée par une découverte de la grotte, dans laquelle est confectionné et stocké le vin à une température idéale. Nous n'avons pas pu résister à une petite dégustation du fruit de son travail.





## ARLON



### Passage de relais à l'Antenne d'Arlon : Merci Monsieur Maillen



Après plusieurs années d'un engagement investi à la tête de la coordination de l'Antenne des Patients d'Arlon, Monsieur Maillen passe aujourd'hui le relais à Mélanie, notre Référente de la région luxembourgeoise, qui poursuivra le travail engagé dans le respect de l'esprit de l'Antenne, tout en y apportant son dynamisme.

C'est l'occasion de remercier Monsieur Maillen, figure de l'histoire de l'Antenne.

Sa collaboration étroite avec Messieurs Joertz et Bigoni a été le socle d'un engagement collectif marqué par la réalisation de nombreux projets porteurs de sens : pièce de théâtre, marches solidaires, excursions conviviales, conférences enrichissantes et goûters chaleureux animés par les fidèles bénévoles. Ensemble, ils ont insufflé à l'Antenne un véritable esprit de solidarité, de partage et de joie de vivre.

Si Monsieur Maillen quitte la coordination, il n'en reste pas moins engagé. Il continue son parcours au sein de l'Antenne en tant que Membre effectif et poursuit ses précieux transports et accompagnements de patients, un service humain et indispensable.

## Echos de nos antennes

Mélanie, à qui il passe aujourd'hui le flambeau, s'inscrit pleinement dans cette continuité. Animée d'un esprit de service et de convivialité, elle entend poursuivre sans rupture le chemin tracé par ses prédécesseurs. Elle souhaite également élargir l'offre d'activités, en intégrant notamment des séances de tennis de table et des ateliers de chant, afin de proposer des moments encore plus variés et adaptés aux envies des participants.



Nous remercions chaleureusement Monsieur Maillen pour son implication au fil des années et souhaitons à toutes les membres de l'Antenne une bonne continuation : le meilleur est à venir !

### Echos de Valentine Sanders

## CHIMAY

Repas de juin chez « Poul&Boul » à Chimay avant une petite pause des rencontres en antenne. Leurs spécialités ? Le poulet et les boulettes !



## Echos de nos antennes

Ce mardi 12 août, nous nous sommes retrouvés à Mariembourg pour prendre le train à vapeur et, pour ceux qui le souhaitent, visiter le musée. Une belle après-midi avec l'antenne.





## MOUSCRON, TOURNAI

Par une belle journée de juin les membres de l'association Parkinson Avance ont pu bénéficier d'une rencontre gastronomique et conviviale sur le site de la Blommerie pour un élégant bbq côté jardin.

Les restrictions imposées par un changement dans nos sponsors nous permettent d'effectuer encore un voyage en Normandie en septembre (du 11 au 14) mais ensuite nous avons décidé de privilégier leur soutien dans des activités pérennes plus nécessaires que cette forme de banquet (quand même relativement coûteux) comme le gymsana, la reprise d'une activité sportive, des jeux ou de la danse...

Néanmoins, le banquet des petites mains de janvier est maintenu avec tout ce qu'il propose de finesse et délectation... une rencontre plus simple sera prévue en juin, ouverte aux familles et sympathisants. Nous rappelons que la société des baillis de

Mouscron organise le premier we d'octobre dans le cadre des festivités de la fête des hurlus une représentation de musique de la marine au profit de la SEP et du PARKINSON (à suivre...).



Propos recueillis par  
**Myriam Loridon**

Quand la maladie de Parkinson s'invite dans un foyer, ce n'est pas seulement un patient qui est atteint, mais aussi les personnes de son entourage que sont les conjoints, les enfants, la fratrie, qui se retrouvent tout aussi impactées par l'annonce du diagnostic et la progression de la maladie.

Sur un autre plan que le parkinsonien, l'aidant proche souffre aussi, à son niveau.

Physiquement, c'est quelquefois pénible ou difficile de mobiliser une personne, surtout quand elle est raide et manque d'équilibre : ceci peut être éreintant.

**Sur le plan psychologique :** difficile de voir la personne que l'on aime, que l'on chérit, se dégrader. Le sentiment d'impuissance, d'injustice occupe l'esprit, mine fortement le moral. En outre, les frais émanant de la maladie engendre souvent un sentiment d'insécurité et d'anxiété face à l'avenir et constitue une source de stress importante.

Ces divers ressentis, même s'ils ne sont pas exprimés, minent la santé mentale des uns et des autres, petit à petit si nous n'y prenons pas garde.

Dans les groupes de paroles ou les Parkinson-café, nous explorons toutes les facettes de ces difficultés, en toute sérénité.

Pour l'accompagnant naturel, déposer son sac, l'espace d'un instant, est salutaire. Cela lui permet de prendre du recul, de se décharger du côté émotionnel que tout être humain amasse en vivant une telle expérience.

Le dire c'est bien, être entendu c'est mieux. A plusieurs on se sent moins seul, comme si le fait de partager la même douleur, la même difficulté la rendait plus légère quitte à devoir réendosser cette charge une fois la séance terminée. Accomplir cette démarche sans ressentir le sentiment de jugement est indispensable dans le cadre de ces réunions, et utile au bon équilibre de la discussion. Exprimer son désarroi, sa frustration est un acte de courage, dans un moment où l'on voudrait paraître fort et assuré. C'est un moment privilégié pour reprendre courage, reprendre la lutte contre cet ennemi commun



qu'est le Parkinson et non contre la personne qui bien malgré elle se trouve à l'origine de ces difficultés. Mais le faire en présence de celui ou celle qu'on aime est encore plus compliqué et tronque la possibilité de se décharger vraiment, aussi le groupe de paroles est-il consacré aux problèmes des patients et des accompagnants mais le pk café est réservé aux accompagnants seuls et de ce fait la séance est strictement confidentielle. Si le parkinsonien désire accompagner, il est pris en charge pour une activité parallèle par un bénévole.

A force d'écoute, d'entendre ces difficultés je pense qu'il y a encore beaucoup à faire pour détricoter certaines situations.

Un simple échange, un peu plus de communication, aiderait déjà beaucoup l'aidant naturel.

Qu'entendons-nous de si flagrant à faire changer, de si évident à modifier qui pourtant reste encore gelé dans la réalité ? il y a manifestement trop peu de place pour un véritable échange. Si on dresse l'oreille c'est énorme !!

Le suivi et la prise en charge d'un patient atteint de Parkinson aussi bien pour le patient que pour un accompagnant investi n'est pas simple à comprendre. Et ce malgré toute l'« humanitude » prônée dans les cours de médecine, dans les pratiques infirmières et autres soins divers, on en voit de toutes les couleurs...

Depuis l'annonce du diagnostic déposée un peu trop brutalement, style : « et bien voilà, vos différents examens nous indiquent que vous avez la maladie de Parkinson, vous prendrez tels médicaments pendant X jours... rendez-vous dans 6 mois ... » ou bien encore « c'est peut être un Parkinson, on ne peut en être sûr, pour le moment on ne fait rien, on attend, reprenez rendez-vous dans un an...

Quand cela vous tombe sur la tête, si vous n'avez pas de casque, il y a de quoi être sonné !!!

### Des tas de questions se bousculent :

- Que vais-je devenir ?
- Ça veut dire quoi Parkinson ?
- Vais-je devenir dément ? impotent ?
- Vais-je avoir mal ?
- Ça va aller vite ? vais-je mourir ?
- Que dois je faire maintenant ?

La plupart du temps ces questions n'ont pas le temps d'être posées pcq le temps de la consultation est trop court pour les aborder. Même si le médecin nous donne certaines informations, le diagnostic résonne dans notre esprit au point de nous rendre sourd à tout entendement.

L'accompagnant subit le même sort, il est sonné, inquiet, préoccupé à rassurer sa moitié. Il a aussi d'autres préoccupations : quand faudra t-il reconsulter ? et répondre « vous m'appellez quand vous le souhaitez... » même si l'idée est de se montrer disponible, n'aide pas beaucoup à trouver une ligne de conduite dans ce qu'il faut faire, où, quand, comment ? on se sent un peu désarmé.

Patient et accompagnant aimeraient prendre un peu de temps pour discuter dans ce moment délicat de l'annonce du diagnostic ou dans les jours qui suivent. Du temps pour discuter, évoquer ce qui leur vient en tête, mais l'heure tourne et l'attitude polie mais pressée de l'un ou le silence gêné de l'autre, n'offre pas la chance de passer par cette étape.

D'autres accompagnants expriment la nécessité de parler en des termes simples, abordables, en proposant une ligne de conduite avec des règles et des exemples facilement applicables du type : « pour tout changement durant plus de 5 jours, prenez rdv, si problèmes potentiels téléphonez au médecin traitant... ».

Souvent les aidants reconnaissent qu'avoir l'information est essentiel pour décider et prendre en compte son envie d'autonomie, donc bien renseigner en prenant le temps mais... pas seulement.

Le manque d'information pour une pathologie ne signifie pas pour autant que l'on ne connaisse pas son corps et que nous soyons incapables d'interpréter ses signaux d'alerte ou sa façon de réagir. Ils aimeraient pouvoir évoquer aussi cette connaissance de soi pour participer au traitement, pourtant souvent ils ont le sentiment que l'écoute du corps côté patient ne soit pas la révélation d'un symptôme contributif, un peu comme si ils étaient niés dans leur particularité.

Empathie, écoute, voilà des éléments clés à l'édification d'une relation de confiance avec comme objectif la possibilité de choisir plutôt que l'obligation de poursuivre un traitement qui ne leur convient pas. Participer plutôt que de subir. Il s'agit donc ici vraiment d'un plaidoyer pour une première consultation plus abordable pour affronter un nouvel ennemi dont on connaît encore si peu.

Et c'est sans compter le fait que si enfin, on apprend à vivre avec sa maladie, en tenant compte des conseils et adoptant des principes de régularité, il est très difficile pour le patient de les faire comprendre s'il doit se faire hospitaliser parce que les règles de l'hôpital ne permettent pas une prise en charge adaptée pour le parkinsonien. L'organisation générale de l'établissement n'aide assurément pas à se faire comprendre. Dans le domaine il n'y a pas que les médecins qui doivent revoir leur copie, les infirmières pourraient aussi s'informer sur la prise en charge d'un patient PK et la manière de soigner ce patient en s'évitant en même temps des contraintes bien inutiles. Je n'en veux pour preuve que la distribution des médicaments. Si le patient est autonome et peut poursuivre son traitement à des heures particulières pas de problèmes mais s'il ne l'est pas, rester hospitalisé devient un véritable chemin de croix, avec blocages et chutes possibles ou même une perte importante du reste de son d'autonomie, des douleurs et des états confusionnels.

Il suffit parfois de quelques bonnes volontés pour faire changer les choses. Certaines institutions ont emprunté ce chemin et s'en félicitent, car la prise en charge des patients, la communication se sont

## Echos de nos antennes

largement développées et ont facilité leur travail. Des médecins aussi se sont éveillés à une autre façon de procéder lors des consultations et il s'ensuit une meilleure communication ainsi qu'une meilleure confiance des patients. Travailler ensemble pour aller mieux n'est-ce pas notre but à tous ?

Enfin, dans la famille ou avec des amis aussi les choses changent. Certains évoquent la disparition de leur réseau social parce que les gens se sentent gênés, ont peur de parler, de faire mal, de mal dire... Raison pour laquelle l'information sur la maladie est importante tout autant que celle de l'existence de l'association.

Quand on écoute la voix des aidants naturels voilà tout ce que l'on entend, et je me dis souvent qu'il y a encore beaucoup à faire pour améliorer notre mission, porter leur message, changer les choses... un peu à la fois avec un regard différent, bienveillant, une oreille attentive et quelques bonnes volontés, il y a toujours moyen de s'améliorer. Se remettre en question vaut vraiment la peine.

En toute humilité, merci pour ce que vous nous confiez, pour ce que vous nous apprenez...

Prenez soin de vous, vous êtes précieux,  
Mymy

## MONS

Que faire quand la référente oublie ses clés ? Faire la réunion dehors ! Quelle chance d'avoir une antenne aussi motivée et compréhensive de ma mémoire de poisson rouge (je vous rassure, depuis, les coordinateurs bénévoles ont le double des clés).



Nous étions présents à l'évènement du Lago-Mons « Tous à Vél'eau ».

L'occasion de faire connaître l'association, notre antenne dynamique ainsi que de (re)faire la publicité de l'ultra cool triathlon du 27 septembre prochain. On vous y attend nombreux !



## Echos de nos antennes

Le petit groupe de Mons-Borinage s'est réuni pour le repas de fin d'année avant des vacances bien méritées.

Le traiteur était excellent, l'ambiance aussi. Dona et Eric avaient tout organisé d'une main de maître. Quelle chance d'avoir des bénévoles comme vous au sein de l'Association.

Merci encore à Monsieur Rybczak de nous offrir la possibilité de nous réunir au sein de leurs locaux.



## ATH

Malgré la chaleur, tout le monde était au rendez-vous ce 1<sup>er</sup> juillet ! L'antenne d'Ath Park'ath, avait organisé une visite du vignoble « Chant d'Eole » suivie d'une dégustation.



## Echos de nos antennes



Atelier « papier ». Réalisation de carnets en papier recyclé. Place à l'imagination et à la créativité !



Atelier théâtre sur l'antenne d'Ath: choisir une seule carte pour pouvoir en parler par la suite. Mise en place d'une scénette inventée sur base de quelques consignes reçues avant. Pas simple toute cette impro mais les membres se débrouillent à merveille !



Echos de Catherine Tercafs

## HUY

### 50 ans d'amour et de tendresse

Michèle et Freddy Lennertz (coordinateur de l'antenne de Huy) viennent de célébrer un demi-siècle de mariage. Cinquante années de rires, de souvenirs, de défis relevés main dans la main. Aujourd'hui, Michèle vit avec la maladie de Parkinson, et Freddy veille sur elle avec une douceur et une attention infinies. Leur complicité et leur bienveillance illuminent tous ceux qui les croisent. Deux belles âmes qui nous rappellent que l'amour véritable ne vieillit jamais... il se renforce.

Félicitations !



## LIÈGE - VAUX VERVIERS - HUY

Guidées par les précieuses et passionnantes explications de Monsieur René Thomas, coordinateur de l'antenne d'Eupen et guide nature, les antennes de la province de Liège ont clôturé leur année académique par une superbe excursion au cœur des Fagnes !



Tandis que l'antenne de Liège peaufine sa technique au jeu des quilles scandinaves, l'antenne de Verviers écoute attentivement les explications de Madame Florence Bastings, logopède, sur l'importance d'une prise en charge logopédique dans le cadre de la maladie de Parkinson.



## DIVERS

**NEW**

**Projets 2026 : UN GR Belge  
spécial par et pour les Parkinsoniens !**

Et les inscriptions sont ouvertes et les places limitées !!

Afin de vous préparer au mieux, nous allons proposer des marches tout au long de l'année afin que vous soyez au top pour ce weekend de dépassement de soi.

Des marches sont déjà organisées à Charleroi et nous allons également en organiser à Namur avec l'ASBL NordiNam (info à venir par email).

**GR belge CINEY**

3 JOURS DE MARCHÉ  
Du vendredi 8 au dimanche 10 mai 2026

Weekend de dépassement de soi pour les personnes touchées par la maladie de **Parkinson**

- Nuits dans un gîte et **marches de 5 à 15km** en fonction des capacités de chacun.
- Repas cuisiné par notre chef cuisto
- Echauffement et séance de yoga
- Encadrement par des bénévoles professionnels de la marche

**TARIF : +/- 200€ par personne** pour le Week-end (repas compris sauf les tartines en arrivant)  
**Info et réservations auprès Caroline :**  
c.burnotte@parkinsonasbl.be

**PRÉINSCRIPTIONS JUSQU'AU 30 OCTOBRE 2025**  
Acompte de **50€** à payer sur le compte de l'antenne de Namur :  
**BE18 7320 7918 2565** avec en communication : **GR Belge + Nom et Prénom**

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



**Un trimestre riche en soutien culturel  
et régional : MERCI**

Merci à la troupe « La Parenthèse » d'avoir permis à son entourage motivé de nous soutenir au travers leur représentation théâtrale « Le Squat » en mai au Centre Culturel de Dinant. Grâce à la bande d'amis de la troupe, les bénéfices de 630 € récoltés au bar soutiendront les projets d'équipe de l'Association.

Merci à toutes les âmes qui ont contribué à cette belle réussite.





Merci à l'Association M.S.E.FI.26 pour l'organisation d'un événement qui a mobilisé une centaine de personnes. L'entièreté des bénéfices a été remise à l'Apk et plus particulièrement à l'Antenne de Charleroi.

Merci à tous ces discrets qui ont œuvré en soutien d'une meilleure qualité de vie des personnes parkinsoniennes.

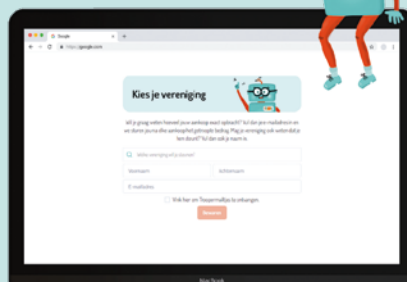


Laurence Jeukenne (coordonnatrice de soins) et Catherine Tercafs (référente), à votre rencontre lors du Salon des Aînés d'Esneux.



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

IL Y A JUSTE  
UN CLIC DE PLUS



### Faites-vous des achats en ligne ?

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

**TROOPER**

#### Comment ça marche :

Il vous suffit d'aller sur le site internet  
et de suivre les instructions

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

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

## FORMATION PERMANENTE APK

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

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

### Formation Permanente dans la maladie de Parkinson

2025-2026

#### Pour qui ?

Tout professionnel de la Santé travaillant en lien avec des personnes parkinsoniennes: Médecins, Soins infirmiers, Kinésithérapeutes, Logopèdes, Ergothérapeutes, Psychologues,... que la pratique se déroule en milieu hospitalier, structure de soins ou à domicile.

#### Pour quoi ?

- ✓ Promouvoir la concertation, la collaboration synergique et la spécialisation entre et pour les prestataires de soins.
- ✓ Faire connaître au mieux l'offre de soins spécifique aux patients atteints de la maladie de Parkinson et la diffuser au sein des structures de soins.
- ✓ Proposer une adéquation optimale entre les soins proposés et les besoins de la personne parkinsonienne.

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

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### Inscriptions



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



081/56.88.56

#### Frais de participation aux 6 modules de Formation

Etudiants : 200 €

Professionnels : 400 €  
300 €

(à partir de 2 inscriptions via la même institution)



Cette formation est réalisée avec le soutien du Service Public Fédéral Santé Publique qui permet de promouvoir et de structurer une collaboration interdisciplinaire entre les prestataires de soins externes dans la prise en charge des patients atteints de la maladie de Parkinson.

Au terme de la formation, un certificat APk est prévu pour les professionnels de la Santé.

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

| PROGRAMME  |   |  |  |
|------------|---|--|--|
| Date       | Sujet   | Formateurs.trices  | Centre de Référence                    |
| 20.09.2025 | Diagnostic - Diagnostic différentiel<br>Examens paracliniques - Neuropathologie<br>Stade de la Maladie - Signes moteurs/non-moteurs   | Dr M. LAMARTINE  | CHU Tivoli                             |
| 11.10.2025 | Kinésithérapie et Réadaptation<br>Traitement par Stimulation Cérébrale Profonde (DBS)   | Pr G.GARRAUX<br>Dr M.DEMONCEAU<br>Dr E.PARMENTIER                            | CHU Liège                              |
| 22.11.2025 | Prise en charge logopédique et nutritionnelle<br>dans la Maladie de Parkinson   | Mmes S.GILLES &<br>S.KILESSÉ (logopèdes)<br>Mme C.COMBLIN<br>(diététicienne) | CNR Fraiture                           |
| 13.12.2025 | Troubles neuro-urologiques et cognitifs<br>dans la Maladie de Parkinson   | Dr J-A.ELOSEGI<br>Dr V.TOTA<br>Mme CHIAVETTA                                 | CHU HELORA                             |
| 17.01.2026 | Approche pluri et interdisciplinaire:<br>Rôle PkNurse & Ergothérapie<br>Techniques d'entretien & Gestion du diagnostic<br>Travail Social  | Dr T.PIETTE<br>Mmes S.CAPART,<br>F.GENESSE, G.JOUNIAUX &<br>C.PATERNOSTRE    | HUmani                                 |
| 21.02.2026 | Détection précoce des signes moteurs et non-<br>moteurs<br>Interventions médicamenteuses et non<br>médicamenteuses: Activités physiques adaptées,<br>Sophrologie, Stimulation cognitive & Acupuncture | Dr G.FRANCO<br>Mmes V.DIRICK &<br>C.PAHAUT<br>M B.SCAFIDI                    | Association Parkinson<br>APK - NANINNE |



## LES RENDEZ-VOUS DE NOS ANTENNES :


nos activités locales et externes

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

#### PROVINCE DU BRABANT WALLON

 Association Parkinson Brabant-Wallon,  
Namur et Charleroi - Apk

#### ANTENNE DE NIVELLES

Rencontre chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00.

Maison de Repos Jean Nivelles

Rue des Coquelets, 22b - 1400 Nivelles

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58*

*Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon –  
Namur – Charleroi*

*[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 2 octobre** : séance initiation au Pilate spécial Parkinson.

**Jeudi 6 novembre** : rencontre et visionnage du film « Ose » sur l'ascension du Mont Olympe avec l'ASBL Fit Your Mind (à confirmer).

**Jeudi 4 décembre** : restaurant de fin d'année.



### ACTIVITÉS EXTERNES

#### GYM ADAPTÉE PAR GYMSANA

Chaque lundi de 13h30 à 14h30

Maison de repos « Nos Tayons »

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

*M. Alexandre Carretta - 0487 72 81 39*

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

#### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE GYMSANA

Chaque lundi de 9h30 à 10h30

Parc de la Dodaine, avenue Jules Mathieu, 17

1400 Nivelles

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

*Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39*

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

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE D'OTTIGNIES

Les rencontres : chaque lundi de 14h00 à 16h00  
Local communautaire du 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](mailto:parkinson.ottignies@gmail.com)

### PING PONG PLAISIR CLUB - APK

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

Au club house du terrain de football de Limelette,  
rue des Sorbiers, 120a - 1342 Limelette, dans la salle annexe  
**3€ par séance**



### ACTIVITÉS EXTERNES

### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE À LA MALADIE DE PARKINSON

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

### GYM ADAPTÉE

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

### CIRCUIT ÉQUILIBRE PAR OLIVIER DEHARYNCK

Chaque vendredi de 10h15 à 11h30  
Au Centre Care Fit  
Avenue des Combattants, 237 - 1332 Genval  
15€ par séance ou forfait de 120€ pour 10 séances

il part de la posture à l'équilibre

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 de sport  
237 avenue des Combattants  
1332 Genval  
[www.carefit.be](http://www.carefit.be)

## Les rendez-vous de nos antennes

### 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  
**Contact équipe Revality Sport - 0488 44 90 87**  
[info@revality-sport.be](mailto:info@revality-sport.be)

### ATELIERS « CHANTONS ENSEMBLE »

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

*Pas besoin de chanter juste ou de savoir lire une partition pour venir. Tout le monde est le bienvenu.*

Chaque 3<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h30 à 16h00

Centre médical Arboresco

Rue Général de Gaulle, 3 - 1310 La Hulpe  
20€ par séance ou forfait 60 € pour les 4 séances (15€/séance) - 5€ par séance pour les accompagnants voulant être présents.

**Mme Jennifer - 0472 72 73 66 - [info@arboresco.be](mailto:info@arboresco.be)**

### PROVINCE DU HAINAUT



Association Parkinson Hainaut - APK

### ANTENNE PARK'ATH

Les rencontres : un mercredi par mois.

Centre Zom'Altitude

Rue du Faux, 2 - 7903 Blicquy

**Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47**  
[parkath.apk@gmail.com](mailto:parkath.apk@gmail.com)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Mercredi 8 octobre** : Parkinson café à 17h00 au centre « Zom'Altitude », rue du Faulx, 2 à Blicquy.

**Samedi 18 octobre** : tournoi de tennis de table au centre « La Marcotte » rue de l'Eglise à Huissignies, suivi d'un souper Lasagnes au centre « Zom'Altitude », rue du Faulx, 2 à Blicquy.

**Vendredi 31 octobre** : marche à Maulde suivie d'un repas à la pizzeria « l'Enteca » à Gaurain. Rdv à 11h00 sur la place de Maulde pour la marche et à 12h00 devant la pizzeria pour le dîner.



**Mercredi 12 novembre** : conférence de PSPA : projet de soins personnalisé et anticipé pour la fin de vie (prévision sur le plan médical, légal...) à 14h00 au centre « Zom'Altitude », rue du Faulx, 2 à Blicquy.

**Vendredi 28 novembre** : marche à Stambruges.

**Mercredi 3 décembre** : atelier culinaire : confection de galettes pour le marché de Noël.



**Samedi 6 et dimanche 7 décembre** : marché de Noël au quai de l'Entrepôt à Ath.

## 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**  
[parkath.apk@gmail.com](mailto:parkath.apk@gmail.com)

#### GYM ADAPTÉE

Tous les lundis : de 10h00 à 11h00 cours de gymnastique adapté au centre « Zom'Altitude », rue du Faulx, 2 - 7903 Blicquy.

#### TENNIS DE TABLE ADAPTÉ

Tous les jeudis : entraînement de tennis de table au centre « La Marcotte », rue de l'Église, 12 à Huissignies.

#### MARCHE

Organisée un vendredi par mois.

### ANTENNE DE MONS

Conférences ponctuelles  
CHU Helora site Kennedy (Ambroise Paré)  
Salle Leburton  
Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons  
**Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81**  
**Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut**  
[v.sanders@parkinsonasbl.be](mailto:v.sanders@parkinsonasbl.be)

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

**Contact du coordinateur :**

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

### BOXE

Les mardis et jeudis de 10h30 à 11h30 cours de boxe sans contacts et de mobilité au club Mind Athletics (Grand'Route, 148 - 7000 Mons).  
5 euros par personne et par heure, inscription obligatoire auprès de Valentine.

**ATTENTION, les 2 cours sont complets. Si vous souhaitez rejoindre la Team Boxe, nous pensons rajouter d'autres cours en fonction des demandes, prenez contact avec nous pour en discuter.**



### AGENDA DES RENCONTRES

L'antenne ayant rouvert ses portes fin janvier, nous n'avons pas encore de programmation. Nous en discutons au fur et à mesure lors des rencontres, n'hésitez pas à vous joindre à nous! Voici déjà les dates de nos futures rencontres :

**Mardi 14 octobre** : thème à définir RDV dans la salle panoramique sise à la rue Lamir, 18-20 - 7000 Mons (située dans les locaux de la C.G.S.P. au 1<sup>er</sup> étage accessible par ascenseur).

**Mardi 18 novembre** : thème à définir RDV dans la salle panoramique sise à la rue Lamir, 18-20 - 7000 Mons (située dans les locaux de la C.G.S.P. au 1<sup>er</sup> étage accessible par ascenseur).

**Décembre** : à la mi-décembre, un repas de fin d'année sera organisé. Le jour, l'heure et l'endroit restent à préciser.

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE CHIMAY

Les rencontres : le 4<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00.

Taverne « Le Galion » : Rue des Ormeaux, 30  
6460 Chimay et/ou La résidence le « Chalon » :  
Avenue du Chalon, 2 - 6460 Chimay

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

*Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81*  
*Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut*  
*v.sanders@parkinsonasbl.be*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 23 octobre** : goûter des anniversaires.  
Charcuteries et fromages italiens au programme.

**Jeudi 27 novembre** : montage floral.



**Mi-décembre** : repas de fin d'année.  
Les informations suivront.

### ANTENNE PARKINSON AVANCE - MOUSCRON

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

### GYMSANA

Se tiendra à la salle de la Grange, Avenue de Rheinfelden, 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 PK pour une remise en forme à son propre rythme, et de manière personnalisée avec un kiné : séance de 1h30 (prendre rdv en ligne), possibilité de sophrologie infos 0496 99 98 86 auprès de Mymy. L'antenne de Mouscron prend en charge ces activités.

### TANGO

Dernier jeudi du mois de 18h00 à 19h30 au CHM, salle de gym 4<sup>e</sup> aile D.  
Info au 0497 92 56 67 - Sylvie-Anne Orgaer.

### JEUX DE SOCIÉTÉ

Dernier vendredi du mois de 14h00 à...  
Info et inscription Sylvie-Anne Orgaer.

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

### AGENDA DES RENCONTRES

**Vendredi 17 octobre** : à partir de 19h00. Théâtre : représentation de la pièce du moulin ruche « chien et chat » au profit du PK Avance Mouscron. Nous vous attendons nombreux. Attention, il n'y a que 200 places. Salle paroissiale de Luigne.

**Samedi 29 novembre** : dès 15h00, préparation des décorations de Noël en jesmonite, avec un goûter de Saint-Nicolas.

**Les 6 et 7 décembre** : marché de Noël à Saint-Luc à Froyennes (patés, saumon et... tout le reste).

## Les rendez-vous de nos antennes

### 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

**Aglaé - 0473 38 17 40 - [tutchristine@hotmail.com](mailto:tutchristine@hotmail.com)**

**ou Mme Loridon - 0496 99 98 86**

**[parkinson1.ho@gmail.com](mailto:parkinson1.ho@gmail.com)**

### ANTENNE DE CHARLEROI (GILLY)

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

#### Nouvelle adresse :

Chaussée de Lodelinsart, 100

6060 Gilly

**Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58**

**Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon -**

**Namur - Charleroi**

**[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)**

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 16 octobre :** rencontre antenne.

**Jeudi 20 novembre :** rencontre antenne.

**Jeudi 18 décembre :** restaurant de fin d'année.

**Marches partagées à Charleroi :** un vendredi sur deux, à 10h00 ou 14h00 en alternance, on se retrouve pour une marche partagée. Le lieu varie en fonction des propositions de chacun. Les distances varient entre 2 et 5 km. N'hésitez pas à rejoindre notre groupe WhastApp en faisant la demande par SMS à Caroline au 0471 93 11 58.



### ACTIVITÉS EXTERNES

#### DANSE ADAPTÉE CARE TO DANCE

Chaque jeudi de 10h30 à 11h30

L'Eveil asbl

Rue Joseph Wauters, 48 - 6043 Charleroi

**Inscription obligatoire auprès de**

**Mme Maïté Guérin - 0470 23 82 49**

**NEW**

#### DANSE ADAPTÉE CARE TO DANCE A COURCELLES

Danse adaptée et accessible aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson.

Chaque jeudi de 10h15 à 11h15

Centre Spartacus Huart (Salle des fêtes)

Rue Baudouin 1<sup>er</sup>, 121 - 6180 Courcelles.

Premier atelier découverte : gratuit.

Ensuite 6€ par séance.

**Info : 0497 12 55 46**



## Les rendez-vous de nos antennes

### PROVINCE DE LIÈGE



Association Parkinson Liège - APK

#### 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, 31.10.25** : lockere Gesprächsrunde  
Übungen stehend oder sitzend mit dem Kine /  
exercices avec le kiné (assis et debout).

**Freitag, 28.11.25** : lockere Gesprächsrunde  
Programm 2026 / Gesellschaftsspiele / Programme  
pour l'année 2026 / jeux de société.

**Freitag, 19.12.25** : weihnachtsfeier mit den Selbst-  
hilfegruppen oder intern?  
Noël avec les groupes d'entraide.

#### ANTENNE DE HUY

Les rencontres : chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois  
de 14h30 à 17h00, soit les **mercredis 1/10, 5/11**  
**et 3/12**.

Résidence Notre Dame  
Avenue de la Croix Rouge, 1 - 4500 Huy  
*M. Freddy Lennertz - 0477 33 60 64*  
*lennertz.freddy@gmail.com*

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

#### AGENDA DES RENCONTRES

A l'heure où nous bouclons ce magazine, différents intervenants doivent encore nous confirmer leur présence. Merci de nous contacter par mail ou par téléphone afin que nous puissions vous transmettre les détails des différentes rencontres.

#### ANTENNE DE LIÈGE

Les rencontres : chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois,  
de 14h00 à 16h00, soit le **jeudi 16 octobre**,  
**le jeudi 20 novembre et le jeudi 18 décembre**.

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 Province de Liège*  
*c.tercafs@parkinsonasbl.be*

#### AGENDA DES RENCONTRES

**IMPORTANT** : le **jeudi 16 octobre**, Ergo 2.0 viendra  
nous parler de **La prévention des Chutes** !



Au moment de boucler ce magazine, la présence de certains intervenants reste à confirmer. Nous vous invitons donc à contacter Catherine, par mail ou par téléphone, afin qu'elle puisse vous transmettre tous les détails des différentes rencontres. Si vous figurez déjà dans sa liste de contacts, pas d'inquiétude : elle vous informera en temps voulu.

## Les rendez-vous de nos antennes

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### DANSE ADAPTÉE CARE TO DANCE - LIÈGE

Samedi de 10h00 à 11h00

LE PATIO - Maison de la Danse

Place des déportés, 5 - 4000 Liège

*Professeur(e) : Estelle Gathy - 0497 12 55 46*

Mercredi de 10h30 à 11h30

LE PATIO - Maison de la Danse

Place des déportés, 5 - 4000 Liège

*Professeur(e) : Sophie Ista - 0497 12 55 46*

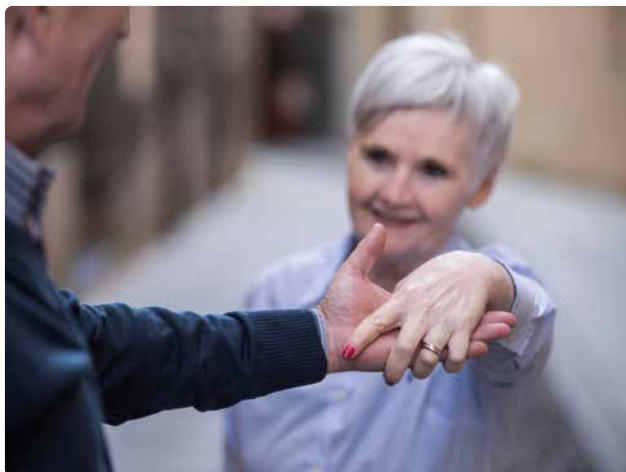


#### TANGO THÉRAPIE + DANSES ADAPTÉES

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

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

Chaque mardi matin à Liège !

Distance : 3 à 5 km, terrain plat.

Prendre les bouchons.

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

Rendez-vous à 09h45 – Départ à 10h00

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

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

*Guide : Dany Wérisse - 0476 21 99 19*

Merci de prévenir par SMS

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

<https://vertlaforme.be>

ou à les contacter au 0477 97 73 54

## Les rendez-vous de nos antennes

**Chantal**, notre marcheuse, vous propose une **marche** par mois (soit le samedi ou le dimanche) :

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

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



### Si on chantait !

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

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

#### Détails pratiques :

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

*Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63*  
*Référente Parkinson Province de Liège*  
[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)

### ANTENNE DE VAUX

#### L'antenne résolument sportive !

Les rencontres : chaque 2<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h00 à 16h00, soit le **10/10**, le **14/11** et le **12/12**.

Local des Pensionné.e.s

Rue des Combattants, 26 - 4051 Chaudfontaine

*Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63*  
*Référente Parkinson Province de Liège*  
[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

Au moment de boucler ce magazine, la présence de certains intervenants reste à confirmer. Nous vous invitons donc à contacter Catherine, par mail ou par téléphone, afin qu'elle puisse vous transmettre tous les détails des différentes rencontres. Si vous figurez déjà dans sa liste de contacts, pas d'inquiétude : elle vous informera en temps voulu.

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE VERVIERS

Les rencontres : chaque 4<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 16h00, soit le **28/10 et le 25/11**. Attention, la rencontre de décembre n'aura pas lieu !

Ancienne bibliothèque d'Heusy  
Rue Maison Communale, 4 - 4802 Verviers  
**Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63**  
*Référente Parkinson Province de Liège*  
[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

Au moment de boucler ce magazine, la présence de certains intervenants reste à confirmer. Nous vous invitons donc à contacter Catherine, par mail ou par téléphone, afin qu'elle puisse vous transmettre tous les détails des différentes rencontres. Si vous figurez déjà dans sa liste de contacts, pas d'inquiétude : elle vous informera en temps voulu.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE SPÉCIALE « PARKINSON »

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



### PROVINCE DU LUXEMBOURG

 Association Parkinson Luxembourg - APk

### ANTENNE D'ARLON

**ATTENTION !** Changement de lieu ! Les rencontres de l'antenne d'Arlon se font désormais à la Résidence des Ardennes :

Rue bois de Loo, 379 B - 6717 Attert dans la salle « Aiguille du midi ».

Rencontres chaque premier jeudi du mois de 14h00 à 16h00.

Merci de contacter notre nouvelle référente pour la province du Luxembourg :

**Mme Mélanie Ravet - 0470 49 33 75**  
*Référente Parkinson Province du Luxembourg*  
[m.ravet@parkinsonasbl.be](mailto:m.ravet@parkinsonasbl.be)



Chaque deuxième vendredi du mois :  
Atelier chants de 14h00 à 15h00 donné par Véronique Gilson - Logopède/sophrologue à la Résidence des Ardennes, Rue bois de Loo, 379 B - 6717 Attert dans la salle « Aiguille du midi ». Tarif à définir.

**Mme Mélanie Ravet - 0470 49 33 75**  
*Référente Parkinson Province du Luxembourg*  
[m.ravet@parkinsonasbl.be](mailto:m.ravet@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 2 octobre** : rencontre de 14h00 à 16h00.

**Vendredi 10 octobre** : atelier chants de 14h00 à 15h00.

**Jeudi 6 novembre** : rencontre de 14h00 à 16h00.

**Vendredi 14 novembre** : atelier chants de 14h00 à 15h00.

**Jeudi 4 décembre** : rencontre de 14h00 à 16h00.

**Vendredi 12 décembre** : atelier chants de 14h00 à 15h15.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### TENNIS DE TABLE

NEW

Chaque mercredi de 10h30 à 12h00, excepté durant les vacances scolaires.

CTT Val d'Attert

Hall Sportif Um Bruch - Au Village, 3 - 6717 Attert

Cotisation de l'affiliation : 30€/saison

*Informations et inscriptions auprès de  
Mr Delhove Jean-Luc - 0499 25 24 36*



### LOGOPHONIA

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

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

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

#### Dates des ateliers pour 2025 :

- vendredi 24 octobre
- vendredi 28 novembre
- vendredi 19 décembre

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

Adresse : Avenue Gilson, 48 - 6810 IZEL.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

*Isabelle Bechoux au 0499 14 94 30*

*Corinne Lecerf au 0472 97 61 61*

En partenariat avec la commune de Chiny.

### 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

### ANTENNE DE VIELSALM

Rencontres chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois de 14h00 à 16h00 - La Bouvière  
Rue de la Bouvière, 14 C - 6690 Vielsalm  
*Mme Dominique Gennen - 080 21 41 85*  
[dominique.gennen@cpas-vielsalm.be](mailto:dominique.gennen@cpas-vielsalm.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

Merci de prendre contact avec Madame Gennen ou de contacter notre nouvelle référente pour la province du Luxembourg :

*Mme Mélanie Ravet - 0470 49 33 75*  
*Référente Parkinson Province du Luxembourg*  
[m.ravet@parkinsonasbl.be](mailto:m.ravet@parkinsonasbl.be)

### PROVINCE DE NAMUR



Association Parkinson Brabant-Wallon,  
Namur et Charleroi - Apk

### ANTENNE DE NAMUR

Les rencontres : chaque 3<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 16h00  
Association Parkinson  
Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne  
*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58*  
*Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi*  
[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Mercredi 1<sup>er</sup> octobre** : à 14h00 : Parkinson Café.

**Mardi 21 octobre** : à 14h00 : rencontres d'antenne.

**Mardi 28 octobre** : à 14h00 : atelier dansons ensemble par « À corps asbl ».

**Mercredi 5 novembre** : à 14h00 : Parkinson café.

**Mardi 18 novembre** : à 14h00 : rencontre d'antenne.

**Mardi 25 novembre** : à 14h00 : Atelier « Chantons ensemble ».

**Mardi 2 décembre** : atelier « Chantons ensemble ».

**Mardi 16 décembre** : restaurant de fin d'année.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉ PAR NORDICNAM

NEW

Chaque lundi à 10h00  
Départ depuis la plage d'Amée,  
Rue des Peupliers, 2 - 5100 Jambes

Le coût est de 10 euros par participant pour la découverte et 50 euros pour le cycle d'initiation. Ce prix comprend le prêt des bâtons de marche nordique.

*Inscription et contact :*  
*0475 75 08 91 - [nordicnam.mn@gmail.com](mailto:nordicnam.mn@gmail.com)*  
*<https://nordicnam.be/>*



#### COURS DE MARCHE NORDIQUE GYMSANA

NEW

Tous les mardis  
de 15h15 à 16h15 à Boninne

*Inscriptions et contact :*  
*Morgane - 0499 74 63 71*

## Les rendez-vous de nos antennes

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

### COURS COLLECTIFS MOUV'PARKINSON - ERPENT

**Nouveaux horaires !**  
Chaque mardi à 11h00  
Chaque vendredi à 15h30  
Place des Jardins de Baseilles, 19 - 5101 Erpent  
**Prof : Hélène Vanvyve, kiné spécialisée en neuro-revalidation**  
**Inscription au 0486 70 55 97**  
**ou par email : [mouvparkinson@gmail.com](mailto:mouvparkinson@gmail.com)**



### GYM ADAPTÉE - GYMSANA

Chaque jeudi de 11h00 à 12h00  
Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne  
Carte de 10 séances pour 70 EUR  
**Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39**  
**E-mail : [info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)**

### TENNIS DE TABLE - VEDRIN

Chaque jeudi de 14h00 à 16h00, excepté durant les vacances scolaires  
TT Vedri Namur  
Rue Fond de Bouge, 43 - 5020 Vedrin  
**Info et inscription auprès de M. 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](mailto: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 ré-éducateur 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 rendez-vous de nos antennes



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

Remboursement des séances par votre mutuelle.

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

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

### ANTENNE DE DINANT

**ATTENTION !** L'antenne de Dinant déménage à quelques mètres dans l'espace DinAMO.

Les rencontres auront lieu le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14h00 à 15h00 et seront suivies par du Qi Gong de 15h00 à 16h00 (tous les 15 jours).

Les dates des prochaines rencontres sont encore à définir en fonction de la disponibilité du local.

#### **Nouvelle adresse de l'antenne :**

Place Saint-Nicolas, 7 - Dinant

Vous pouvez vous garer sur la place ou au parking du Centre Culturel, situé à seulement 140 mètres.

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58  
Référénte Parkinson Provinces Brabant Wallon -  
Namur - Charleroi  
[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Lundi 13 octobre** : de 14h00 à 15h00 : rencontre suivie du Qi Gong de 15h00 à 16h00.

**Lundi 10 novembre** : de 14h00 à 15h00 : rencontre suivie du Qi Gong de 15h00 à 16h00.

**Lundi 17 novembre** : de 15h00 à 16h00 : Qi Gong.

**Lundi 1<sup>er</sup> décembre** : de 14h00 à 15h00 : rencontre suivie du Qi Gong de 15h00 à 16h00.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### ATELIER MÉMOIRE GYMSANA - HASTIÈRE

Chaque mardi de 9h00 à 10h00

Salle Récreat

Rue Marcel Lespagne, 63

5540 Hastière

Prix : 9€ par séance



#### GYM DOUCE GYMSANA - HASTIÈRE

Chaque mercredi de 13h30 à 14h30

Salle Récreat

Rue Marcel Lespagne, 63

5540 Hastière

Prix : 6€ par séance

## Les rendez-vous de nos antennes

### MARCHE NORDIQUE GYMSANA

Chaque mercredi de 14h15 à 15h45

Départ depuis Hastière

Prix : 7€ par séance

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



### ACTIVITÉS EN LIGNE

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

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

*Mme Sylvie Daubian - 0472 45 25 70*

*sylvie.daubian@delisle@gmail.com*

*Prix : 45€*



## RÉGION DE BRUXELLES - CAPITALE

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

## 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, le matin.

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.

## LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS À BRUXELLES

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



### HORAIRE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

#### LUNDI

**Gymsana\*** (de 14h00 à 15h00)

#### MARDI

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

**Activités spéciales** (tables de paroles, Powermoves, conférences). Voir Infra.

#### JEUDI

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

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

**Qi Gong\*** (de 15h00 à 16h00)

#### VENDREDI

**Tango** (de 14h00 à 15h30)

**Art-thérapie** (reprise en septembre)

#### SAMEDI

**Boxe** (de 10h00 à 11h15, maison de quartier Malibrant, rue de la Digue, 10 - 1050 Ixelles)  
Dates confirmées via le groupe WhatsApp.

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

Si vous venez pour la première fois à un cours, nous vous recommandons de prendre contact au préalable. Seuls les habitués sont prévenus de tout éventuel changement de dernière minute via les groupes WhatsApp.

Les cours du mardi sont gratuits. Les autres cours sont à 7€/h, ceux avec une \* font l'objet d'un remboursement de la mutuelle sur base du document « inscription à un club sportif » de la mutuelle, à faire compléter une fois/an.

### ACTIVITÉS SPÉCIALES

**3 octobre : journée des seniors à Flagey**, organisée par la commune.

**7 octobre : réunion spéciale réservée exclusivement aux aidants proches.** De 14h30 à 16h30. Conférence-débat avec le Dr D. Bouilliez, co-auteur du livre « Traiter le Parkinson ».



**21 octobre : réunion spéciale « Les patients parlent aux patients ».** Laissons témoigner les personnes qui ont fait la démarche d'essayer une des 4 solutions chirurgicales actuellement accessibles en Belgique (DBS, Duodopa, Produodopa, Lecigimon). C'est l'occasion de découvrir leur parcours, leur vécu, les améliorations (ou pas) de leur qualité de vie... De 14h30 à 16h30.

**18 novembre : conférence du Dr Françoise Piéret, neurologue, « Communication intestin-cerveau dans la maladie de Parkinson ».** Quel est le rôle du microbiote intestinal et du nerf vague ? De 14h30 à 16h30.

## Nos activités locales et externes

**Tables de paroles** et accueil des nouveaux membres prévues les 28 octobre, 25 novembre, de 14h00 à 16h00. Elles sont suivies d'une séance de **jeux cognitifs** de 16h00 à 16h45.



### LIENS UTILES

Erasmus offre 30 places pour expérimenter la TDCS, la stimulation transcrânienne à courant continu. L'équipe commence la phase 2 des tests et a besoin de patients volontaires. Les premiers résultats montrent une amélioration de la qualité de vie. Cette thérapie non invasive qui utilise un courant électrique de faible intensité pour moduler l'activité neuronale semble apporter un confort aux personnes souffrant de dépression, douleurs chroniques, troubles cognitifs et autres symptômes typiques du parkinson. Cependant pour que l'étude progresse, une participation volontaire de l'entourage est aussi demandée pour pouvoir comparer. Profitez de cette opportunité de thérapie alternative, inscrivez-vous vite et pourquoi pas en couple ! Attention aux restrictions...

#### Invitation aux patients :

<https://www.actionparkinson.be/wp-content/uploads/2025/07/erasme-etude-volontaire-2025.pdf>

#### Invitation à l'entourage :

<https://www.actionparkinson.be/wp-content/uploads/2025/07/erasme-etude-volontaire-sans-PAK-2025.pdf>

**Pour plus d'informations, contactez le neurologue, Dr Pierre Cabaraux :**

[pierre.cabaraux@hubruxelles.be](mailto:pierre.cabaraux@hubruxelles.be)

**Altéo propose un séjour détente et bien-être du 6 au 10 octobre à Arlon.** La semaine sera ponctuée de plusieurs activités telles que promenade en forêt, au marché, gym, jeux de société, atelier de sophrologie ou huiles essentielles... Vous serez logé à l'hôtel Ibis en pension complète pour le prix de 600€.



#### Pour plus d'informations, consultez l'annonce :

<https://www.actionparkinson.be/wp-content/uploads/2025/07/Altéo-Arlon-Sejour-bien-etre-a-destination-de-personnes-en-situation-de-maladie.pdf>

**Pass toilettes.** Certaines personnes ont besoin de se rendre au « petit coin » plus fréquemment et/ou de manière urgente. Il est possible de commander via la ligue de la Sclérose en plaques un Pass toilettes au prix de 20€. Grâce à ce « Pass » gratuit et personnalisé, les personnes pourront se rendre aux toilettes en toute discrétion, sans devoir préciser qu'elles souffrent de maladie, ni consommer.



<https://liguesep.be/index.php/la-sep/point-infos/407-pass-toilettes>

### 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

Niveau facile+

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

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

#### SOURCE :

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

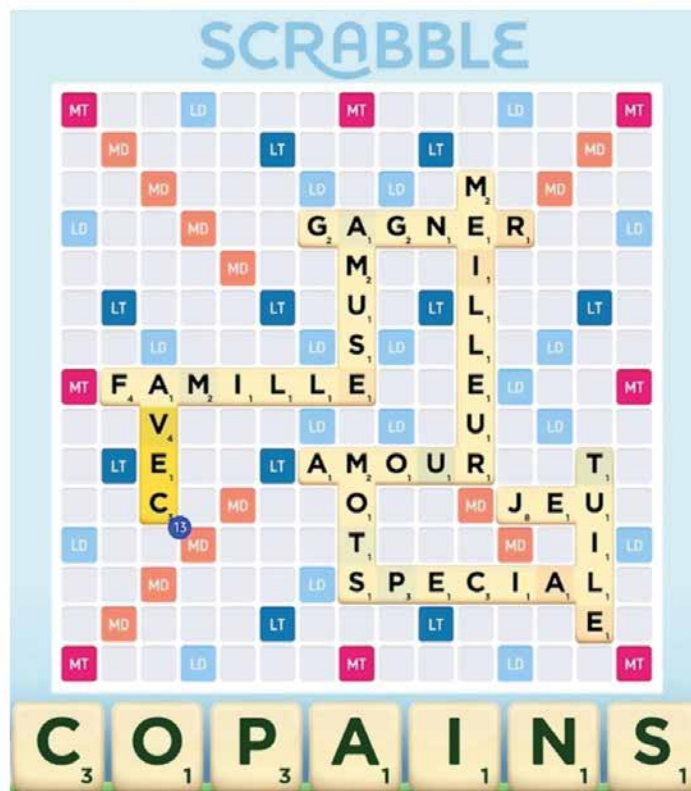
<https://www.forgottentribes.fr/blogs/lifestyle/etudions-les-mandalas-leurs-origines-et-leurs-significations>



### Avis aux fans de scrabble !

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

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



### Solutions de « Jouons avec les chiffres »

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

### AFFILIATION 2025

#### N'ATTENDEZ PLUS !

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

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

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

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

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



#### COMMENT FAIRE ?

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

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

### COTISATIONS • DONS • ATTESTATIONS FISCALES • LEGS

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

*\*La cotisation annuelle (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre) doit être payée en début d'année avant le 1<sup>er</sup> mars.*

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

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

#### Dons

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

#### Attention

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

#### Legs

Vous envisagez de faire un legs à l'Association Parkinson ? Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements au numéro 081 56 88 56 ou à [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)

### COMITÉ SCIENTIFIQUE

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

## Organigramme

### ORGANE D'ADMINISTRATION

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

### CASE MANAGER

#### Région du Brabant Wallon

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

#### Région Namuroise

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

#### Région Liégeoise

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

#### Région du Hainaut Occidental

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

#### Région Luxembourgeoise

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

#### Région du Hainaut Oriental

**Julie Orban**  
Tél.: 0470 47 08 53

### PERSONNES DE CONTACT

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

**Christelle Lecoq**  
Secrétaire  
Tél : 081 56 88 56  
info@parkinsonasbl.be

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

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

**Mélanie Ravet**  
Référénte Parkinson Province du Luxembourg  
Tél : 0470 49 33 75  
m.ravet@parkinsonasbl.be  
f Association Parkinson Luxembourg

**Valentine Sanders**  
Référénte Parkinson Provinces Hainaut - Mons  
Tél : 0497 70 79 81  
v.sanders@parkinsonasbl.be  
f Association Parkinson Hainaut

**Catherine Tercafs**  
Référénte Parkinson Province de Liège  
Tél : 0471 91 70 63  
c.tercafs@parkinsonasbl.be  
f Association Parkinson Liège

Réalisation graphique

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



### Association Parkinson asbl

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

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

 Association Parkinson-Belgique



Editrice Responsable : Christine Pahaut - rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne

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