



FRANCE  
PARKINSON

## VDOPARK N°10 Octobre 2022

La lettre d'information  
de FRANCE PARKINSON Val d'Oise

07 69 41 99 94

[comite95@franceparkinson.fr](mailto:comite95@franceparkinson.fr)

Annie ABGRAL Marie Alice BENET Marilynne BOUDOIX Yves DECORE  
Bruno De KORSAK Elisabeth HUMBERT Nathalie GIORDANO  
Cécile MANGUE Jacques SARRABIA  
Adresse Postale: 12 allée de la Source 95320 Saint Leu la Forêt

Cette lettre est envoyée aux adhérents de Seine Saint Denis et du Val d'Oise

## POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE !

Ensemble, notre association vit par ses manifestations d'information, ses ateliers d'activités de soins non médicamenteux, et les échanges que cela permet.

**NOUS VOUS INVITONS  
à notre réunion de rentrée**

**MARDI 11 OCTOBRE 2022,  
de 14H30 à 17H00,**

Centre culturel place François Truffaut,  
salle Jean Hulin, 1er étage, SAINT GRATIEN, 95210.

## QUELLES ACTIVITÉS DANS MON CAS?

Nous vous présenterons toutes nos activités, et en particulier:

LE CHANT - LA VOIX: Virginie Zayas  
le lundi à Cergy.



LE MOUVEMENT PAR LA  
DANSE: Caroline Fromentin, le mardi à  
Eaubonne.

LA SOPHROLOGIE: Karine Thenet, le  
vendredi à Deuil.



LE TENNIS DE TABLE: Charlène  
Labonia, le samedi à Ermont.



LA GYMNASTIQUE: Tom  
Bouvet, Maison sport santé « exaequo »  
à Cergy.

Nos animateurs seront présents, vous expliqueront les bienfaits de toutes ces pratiques. Des témoignages viendront vous convaincre de participer. Des exercices seront proposés aux volontaires.

Nous évoquerons aussi nos autres ateliers: Marche nordique (Sory Diabi, le vendredi à Villetaneuse),



Qi Gong (Marie Louise Vinel, le mercredi à Euaubonne),  
Groupes de paroles (Catherine Fauche, le vendredi à Deuil).

Vous pourrez exposer vos expériences, qui pourraient être mises en place par l'association. Cette présentation vous permettra de choisir l'activité la plus bénéfique pour vous, en fonction de vos symptômes, vos goûts et vos habitudes.

Cette après midi est ouverte à tous.

**VENEZ NOMBREUX!**

## TENNIS DE TABLE



avec Charlène Labonia, éducatrice sport santé.

**TOUS LES SAMEDI MATIN**

**de 9h45 à 11h15**

Gymnase Van Gogh, rue du Lycée, **95120 ERMONT**

**TARIF: 120€/an Licence FFTT comprise**



## LE MOUVEMENT PAR LA DANSE:



Avec Caroline Florentin, monitrice de danse.

**Horaires: MARDI 14H-16H**

Eaubonne: « Préfabriqué Ledoux », 3 avenue Saint Lambert (Fond de la cours à droite). **95600 EAUBONNE**

**Calendrier: 13 et 27/09, 11 et 18/10,**

**8 et 22/11, 6 et 13/12**

Tarif: 65€ / 8 séances / Trimestre

## LA VOIX, LE CHANT



**ANIMATRICE:** Virginie Zayas, professeure de chant.

**LIEU:** LE DOUZE, 12 allée des Petits Pains **95800 CERGY.**

**HORAIRE: LUNDI 14h15 - 15h45** Toutes les 2 semaines

**Calendrier: 12 et 26/09, 10/10, 7 et 21/11, 5/12**

Tarif: 36€ / 6 séances / Trimestre



## SOPHROLOGIE:

Un vendredi sur deux 14h30-16h00

Au PIPS de DEUIL 95170

13-15 rue N. Mandela

Tarif: 54€ /

Cycle de 6 séances / trimestre

Intervenante: Karine Thenet, sophrologue.

**Agenda:**  
9 et 23/9,  
7 et 21/10,  
4 et 18/11,  
2 et 16/12.



## ENTRE AIDANTS: GROUPE DE PAROLE

**VENDREDI une fois mois 14h30-16h00.**

Au PIPS de DEUIL 95170 13-15

rue N. Mandela

Avec Catherine Fauche, psychologue.

**Agenda:**  
16/09, 7/10,  
4/11, 2/12.

## MARCHE NORDIQUE



Tous les vendredi 10h00-11h30

À VILLETANEUSE 93430: Stade Bernard Lama

Intervenant: Sory Diaby, éducateur sport santé.

Tarif 100€ / 30 séances / an Licence FFA comprise



## GYMNASTIQUE SPORT

**SANTÉ:** S'inscrire directement auprès de la maison sport santé « Ex-

Aequo » et de Monsieur Tom BOUVET

**Secteur CERGY PONTOISE**

**Contact: Tom Bouvet: 06 10 44 08 34**

[exaequo.maisonsportsante@gmail.com](mailto:exaequo.maisonssportsante@gmail.com)

## QI GONG

**MERCREDI:**

**15h - 16h**

Maison des associations, 14 boulevard du Petit Château 95600

**EAUBONNE**

Animatrice: Marie Louise Vinel

Tarif: 75€/30 séances / an



## LE CAFÉ JEUNES PARKINSON

Groupe d'échange entre malades jeunes

Un Mardi par mois, 18h30 (et en Visio)

Salle des Fêtes 95880 ENGHEN

**Agenda:** 13/09 - 11/10 - 8/11 - 13/12 2022  
10/01 - 7/02 - 11/04 - 9/05 - 13/06 2023

## NOS RENDEZ-VOUS MENSUELS LE MARDI à SAINT GRATIEN: De 14H30 à 17H00, Centre culturel, place François Truffaut, 95210.

**Mardi 15 NOVEMBRE:** l'«APA», en quoi cela consiste? En d'autres termes, comment être aidé par les services sociaux? Avec la participation des services départementaux d'information et de soutien à domicile aux personnes âgées.

**Mardi 6 DÉCEMBRE:** PARKINSON et SOMMEIL: COMMENT AMÉLIORER LEUR COHABITATION? Docteur Leu Semencescu Smaranda, neurologue, centre de référence sommeil, hôpital Pitié Salpêtrière.

**Mardi 10 JANVIER:** La RECHERCHE AVANCE TOUJOURS, avec marie Fuzzatti, responsable scientifique France Parkinson.

**Mardi 7 FÉVRIER:**

**PARKINSON MÉLODY.**

Projection du film et débat avec la réalisatrice (Nathalie Joyeux) et l'actrice (Chantal Duplaix).



**Le SAVEZ-VOUS? APA, cela veut dire Activité Physique Adaptée.** La Haute Autorité de Santé (HAS) a publié en juillet un référentiel (gage de sérieux) sur l'APA dans le cadre de la maladie de Parkinson (MP). Il est démontré que l'activité physique est une thérapeutique non médicamenteuse au même titre que médicaments, kinésithérapie, orthophonie: prévention de la MP, amélioration de la marche, l'équilibre, la concentration, la résistance musculaire, la capacité cardio-respiratoire... Activité adaptée à votre situation médicale, vos goûts. Elle doit être encadrée par un éducateur sport santé certifié (c'est le cas dans le VDO pour la marche nordique, le tennis de table et la gymnastique). Elle doit être prescrite par le médecin qui en validera l'absence de contreindication (il n'y en a aucune liée à la MP). Pour le moment, l'assurance maladie ne prend pas en charge les frais, certaines mutuelles et municipalités le font si le cahier des charges est validé, ce qui est le cas pour FP95 dans le Val d'Oise.

**DERNIÈRE MINUTE:** Un documentaire parlant de la maladie de Parkinson sur une grande chaîne généraliste, c'est assez rare pour être signalé: ARTE TV propose cette émission visible sur le lien suivant jusqu'au 16 octobre: <https://www.arte.tv/fr/videos/100230-000-A/la-maladie-de-parkinson-la-recherche-avance/>. Le malade s'y retrouvera dès le début à travers un témoignage. Les thérapeutiques actuelles sont abordées et bien positionnées dans leurs indications. Surtout, la vidéo nous conforte dans le bien fondé de thérapeutiques non médicamenteuses comme la danse et le tennis de table, dont il est longuement question, et que nous proposons ici dans le Val d'Oise. En fin un long passage est consacré à la recherche pour guérir la maladie, parfois très technique, avec les réflexions éthiques que ces avancées thérapeutiques supposent: vaccin, utilisation de cellules souches. En tous cas, à voir sans tarder; c'est encourageant pour l'avenir. Ce documentaire pourra servir de point de départ à nos échanges sur nos activités le 11 octobre, et sur la recherche, thème à l'affiche en janvier 2022. Pour toute question, France Parkinson vous répond: [recherche@franceparkinson.fr](mailto:recherche@franceparkinson.fr)