



VDOPARK N°11 Novembre 2022

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

07 69 41 99 94

comite95@franceparkinson.fr

Annie ABGRAL Marie Alice BENET Marilyne BOUDOUX Yves DECORE
Bruno De KORSACK 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

COMMENT ME FAIRE AIDER ?

Autre façon de poser la question: ai-je besoin d'aides? Qu'est-ce qui existe? Comment faire?

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

**MARDI 15 NOVEMBRE 2022,
de 14H30 à 17H00,**

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

L'A.P.A. En quoi cela consiste?

A.P.A. : Aide aux Personnes Agées, ce dispositif n'est pas le seul des aides proposées, nous élargirons la question.

Les enquêtes montrent que les personnes en situation de besoin n'ont pas accès aux aides auxquelles elles ont droit dans 30% des cas.

Trois raisons principales:

- « Je ne veux pas qu'on me regarde comme un assisté »: Changer le regard sur la maladie est un slogan que France Parkinson porte depuis plusieurs années, il est d'actualité.
- « Je ne connais pas les aides proposées »: Informer est une des premières missions portées par France Parkinson, nous la mettons en place.

- « Remplir les documents est trop compliqué »: Aidons nous, certains ont déjà fait des démarches avec succès. Partageons nos compétences.

Mardi 15 novembre, nous répondrons à ces questions avec l'aide de:

Madame Isabelle REMY et Madame Élodie SCARPA, conseillères en gérontologie, service de soutien à domicile, Conseil départemental du Val d'Oise.

Elles connaissent ces problèmes, les rencontrent et les traitent tous les jours, les réponses sont très pratiques et compréhensibles.

Intervenir, dire vos expériences, vos difficultés, mais aussi du bienfait des aides obtenues. Vos témoignages nous enrichissent.

Profitons de nos compétences: Nous mettons en place une PERMANENCE SOCIALE pour vous AIDER dans vos démarches ADMINISTRATIVES ou JURIDIQUES. Sur RENDEZ-VOUS, pris par mail ou téléphone, Annie Abgrall, bénévole FP95, vous accueillera à EAUBONNE le MERCREDI APRÈS-MIDI. Nous vous expliquerons les modalités de cette nouveauté.

comite95@franceparkinson.fr - 07 69 41 99 94

Cette après midi est ouverte à tous.

ENEZ NOMBREUX!

LE MOUVEMENT PAR LA DANSE :

Osons bouger, expérimenter,
s'amuser...
Pourquoi ?

Oui, c'est un outil d'accompagnement ludique, aux bienfaits aujourd'hui prouvés, sur le plan moteur mais aussi social et psychologique. Bouger, c'est améliorer les symptômes de la maladie: regain d'énergie, de vigueur, tremblements atténués, amélioration de la marche, déblocage des situations de freezing, meilleur équilibre, mouvements plus amples et plus précis, endurance accrue, nouvelles connexions neuronales, mémoire améliorée. Bouger, c'est finalement prendre soin de soi, avec aussi des bienfaits sur le plan social, psychologique, émotionnel : élévation de la confiance en soi, possibilité d'une expression émotionnelle et d'une reconnexion avec son corps, réduction du sentiment de solitude et d'isolement, découverte des bienfaits de l'échange et du partage dans une communauté bienveillante, diminution du stress, participation à une activité créatrice de lien.

Pratiquement, dans un atelier : pas de mouvement codé, de pas imposé, de technique à maîtriser. Seules comptent l'émotion et l'expression de soi.



Intervenante
Caroline FLORENTIN



LE MOUVEMENT PAR LA DANSE:

OÙ: Préfabriqué Ledoux, 3 avenue Saint Lambert
(fond de la cour à droite) 95600 EAUBONNE

QUAND: Le mardi, de 14h à 16h.

AGENDA: 8 et 22 novembre, 6 et 13 décembre.

SEUL ou ACCOMPAGNÉ



L'idée est d'entrer dans une dynamique gestuelle naturelle, à son rythme, guidé uniquement par le plaisir de bouger.

Ce que disent les participants :

« J'améliore mon équilibre » - « Je reprends le contrôle de la marche »
- « Quand je sors de l'atelier, je me sens plein d'énergie » - « J'ai découvert que je pouvais faire beaucoup plus de choses que je ne croyais » - « Danser avec d'autres me remonte le moral je rencontre de nouvelles personnes, j'échange, je retrouve le sourire ».



Un reportage très instructif sur **TÉLÉ MATIN:**

<https://www.youtube.com/watch?v=jnzHJHw73Jc>

TENNIS DE TABLE

avec Charlène Labonia,
éducatrice sport santé.

TOUS LES SAMEDI MATIN

9h45-11h15

Ermont



Tous renseignements sur nos activités, adresses, tarifs ... etc ... dans les numéros précédents de **VDPARK**, et sur Internet ou par téléphone et mail

RENCONTRE ENTR'AIDANTS

Groupe de parole
VENDREDI une fois
mois 14h30-16h DEUIL

Avec Catherine Fauche psychologue.
Agenda: 4/11 et 2/12



LA VOIX, LE CHANT

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

LUNDI 14h15 - 15h45 Toutes les 2 semaines

Agenda: 7 et 21/11, 5/12



MARCHE NORDIQUE

Tous les vendredi

10h00-11h30 À VILLETANEUSE

Intervenant: Sory Diaby, éducateur sport santé



GYMNASTIQUE SPORT

SANTÉ: Maison sport santé « Ex-Aequo » **CERGY**

Tom Bouvet: 06 10 44 08 34



QI GONG

Tous les **MERCREDI:**
15h - 16h

EAUBONNE

Animatrice: Marie Louise Vinel



LE CAFÉ JEUNES PARKINSON

Un Mardi par mois, 18h30, ENGHEN

cafejp95@franceparkinson.fr

Agenda: 8/11 et 13/12, et en visio.

YouTube

Le SAVEZ-VOUS?

Pour s'informer, la vidéo est un vecteur essentiel, consultable chez soi, à tout moment. FRANCE PARKINSON y est présent: Connectez vous sur <https://www.youtube.com/user/ParkinsonFrance/videos>. La dernière vidéo en date: « **Prendre la maladie à revers** ». C'est la conférence tenue au Comité Olympique et Sportif Français le 25 octobre dernier, manifestation ayant accueilli plus de 200 personnes pour évoquer les bienfaits du tennis de table. Et bien d'autres vidéos sur tous les thèmes! Pour une fois, votre écran vous fera du bien!

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

Mardi 6 DÉCEMBRE: **PARKINSON et SOMMEIL: COMMENT AMELIORER LEUR COHABITATION?** Docteur Leu Semenescu 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).

