



FRANCE
PARKINSON

FLASH-INFO NUMÉRO 12

SEPTEMBRE 2020

Comité VAL D'OISE

07 69 41 99 94

comite95@franceparkinson.fr

Marie-Alice BENET

Marilyne BOUDOUX

Elisabeth HUMBERT

Jacques SARRABIA

Nathalie GIORDANO

Yves DECORE

Danielle PARIENTE

Une rentrée bien particulière en raison de l'actualité épidémique. Mais une rentrée bien préparée et adaptée à vos besoins, encadrée par toutes les précautions sanitaires détaillées ci-dessous. Nous décrivons ici nos **ACTIVITÉS** saison 2020/2021. Nous reconduisons les mêmes que l'an dernier, avec les mêmes intervenants; les horaires, calendrier et conditions tarifaires sont expliqués pour chacune. Nous vous attendons, nous nous adapterons au nombre limite imposé.

RENSEIGNEZ-VOUS!

Nos amis de Seine Saint Denis (et autres départements d'ailleurs) sont les bienvenus, et donc à destination de cette lettre comme ceux du Val d'Oise. Nous intervenons sur des communes limitrophes.

INSCRIPTIONS PRISES SUR SITE

LORS DE LA PREMIÈRE SÉANCE.

(Possibles lors des séances suivantes, et en cours d'année, tarifs au prorata)

Seule condition, être à jour de son adhésion à l'Association (qui participe au financement). Règlement par CHÈQUE.

En raison des exigences sanitaires, nous avons annulé notre présence aux forums des associations d'Eaubonne et Deuil, les 5 et 6 /09.

INFORMATION COVID : Les consignes internes de sécurité sanitaire de notre Association, selon les recommandations gouvernementales, sont appliquées comme suit :

Pour tous les ateliers, **limités à 10 personnes**: Distanciation et gestes barrières, distance entre chaque chaise de plus de un mètre, 1 personne pour 4 m², masque obligatoire en intérieur et conseillé en extérieur, gestion des flux, ventilation, nettoyage de la salle avant et après, gel à disposition, identification des personnes présentes. Le participant vient avec son masque; s'il se sent malade ou qu'il a été en contact avec un malade COVID, il se met en quatorzaine. Les **conférences du mardi** après-midi à Saint Gratien, qui rassemblent plus de 10 personnes, sont soumises pour validation à l'autorisation de la commune accueillante et du siège national de l'association; celles-ci font l'objet d'une invitation spécifique dans les 15 jours qui précèdent, validant ainsi l'autorisation de leur tenue. Les moments de convivialité, avec une collation par exemple, sont annulés.

KIT SANITAIRE SUR PLACE (en cas d'oubli): MASQUES ET GEL.



SOPHROLOGIE:

Plus de sérénité et de détente, tels sont les objectifs de la sophrologie. Par la pratique régulière de cette activité, le bénéfice ne tarde pas. Cycle évolutif sur un trimestre.

Site:Deuil la Barre: Pôle Information Prévention Santé - 13/15 rue Nelson Mandela - 95170 Deuil la Barre.

Horaires: Vendredi 15h00, tous les 15 jours. Cycle de 8 séances d'une heure pendant un trimestre.

1ère SÉANCE et INSCRIPTIONS: Vendredi 18 Septembre

Tarif: (à définir. Demande de financement en cours. Si non obtenu: 56 € pour tout le cycle, soit 7€ par séance)-

Intervenant: Karine Thenet, académie de sophrologie de Paris.



ENTRE AIDANTS:

GROUPE DE PAROLE: Réunion entre accompagnants ou aidants d'un malade de Parkinson; des questions très spécifiques se posent.

Lieu: Deuil la Barre (idem sophrologie)

Horaires: Vendredi 15H00, une fois par mois, cycle annuel,

1ère SÉANCE et INSCRIPTIONS: Vendredi 2 Octobre

Tarif: activité financée par l'association.

Intervenant: Emmanuelle Busch, psychologue.

LE CAFÉ JEUNES PARKINSON

Le Café Jeunes Parkinson (CJP) est un lieu d'échange entre malades en âge de travailler (moins de 65 ans). Organisé par une malade bénévole, Nathalie Giordano, le groupe se réunit une fois par mois. Il choisit ses thèmes et s'enrichit de l'expérience de chacun. Il peut organiser des actions spécifiques, par exemple accueil de nouveaux malades, conférences dédiées aux nouveaux diagnostiqués, toutes idées peuvent être soumises... L'association, par son comité local, aide le CJP à s'organiser.

LIEU: 95880 Enghien les bains (salon privatif prêté par la commune).

HORAIRE: Un mardi par mois, de 18h30 à 20h30, le groupe fixe son calendrier:

DATES RÉUNIONS: Mardi 8 Septembre, Mardi 13 octobre, Mardi 10 Novembre.

TARIF: Activité gratuite, le groupe gère son intendance



ENEZ DANSER AVEC NOUS! La danse assouplit et rend plus fluide le mouvement du malade de Parkinson. Vous avez été nombreux à plébisciter cette activité. Nous la mettons en place début 2021. Site, horaire, tarif dans les numéros suivants. Bien-sur, vous pourrez venir en couple!

Les participants de l'an dernier (Qi Gong et Marche Nordique) bénéficient d'un avoir du fait de l'annulation des séances de mars à juin: 28€, quelque soit l'activité demandée.



ATELIER QI GONG

Cette activité a ses habitués, les nouveaux sont bienvenus. Le bénéfice de cette gymnastique de relaxation est sensible après chaque séance.

LIEU: Maison des associations du Petit Château, 14 bd. du Petit Château, 95600 Eaubonne.

HORAIRE: Tous les mercredis, de 14h30 à 16h00

PREMIÈRE SÉANCE et INSCRIPTIONS: Mercredi 23/09

TARIF: 75€ pour 33 séances / an.



L'intérêt de l'activité physique dans la maladie de Parkinson n'est

plus à démontrer. S'adresse à tout malade, quelque soit l'évolution de sa maladie. Il sera facile de créer des groupes de niveau. Nous évoluerons sur terrain plat (piste d'athlétisme), sans obstacle

ET EN PLEIN AIR.

Repli en gymnase si intempéries.
CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION AU SPORT OBLIGATOIRE.

LIEU: Stade Bernard Lama, 40 rue E. Vaillant, 93430 Villetaneuse

HORAIRE: Tous les vendredis, de 10h30 à 12h.

PREMIÈRE SÉANCE et INSCRIPTIONS: Vendredi 25/09.

TARIF: 100€ / 33 séances / an, assurance licence fédération française d'athlétisme comprise (obligatoire), ainsi que le prêt des bâtons.

INTERVENANT: Sory Diaby (éducateur spécialisé diplômé)



CONFÉRENCES MENSUELLES

Les conférences se tiendront en fonction des directives de l'État pour l'organisation de manifestations de plus de 10 personnes en milieu fermé. Une validation sera donnée par le siège national de l'Association et par la commune qui nous reçoit. **UNE INVITATION ENVOYÉE QUELQUES JOURS AVANT CONFIRMERA LEURS TENUES. CALENDRIER SOUS RÉSERVE:**

Mardi 6 Octobre: Éducation thérapeutique

Mardi 17 Novembre: Adaptation de l'habitat

Mardi 8 Décembre: Douleur et maladie de Parkinson

Site Saint Gratien: Centre culturel du Forum - Pl. François Truffaut - 95210 Saint Gratien.

UN CYCLE DE CONFÉRENCES NATIONALES EN LIGNE SUR INTERNET EST ORGANISÉ. VOUS RECEVEZ L'INVITATION SUR VOTRE BOITE MAIL, ou bien RENSEIGNEZ VOUS PAR TÉLÉPHONE ou SUR LE SITE. CONFÉRENCES VISIBLES SUR LA CHAÎNE YOUTUBE FRANCE PARKINSON.

Vous informer, adhérer à l'association, s'abonner au journal l'ÉCHO:
www.franceparkinson.fr (fenêtre dédiée à votre département sur l'écran d'accueil)
Association France Parkinson, 18 rue des Terres aux Curés 75013 PARIS 01 45 20 22 20

Adresse postale de France Parkinson Val d'Oise:

Site de Saint Gratien: (CONFÉRENCES)

Site d'Eaubonne: (QI GONG)

Site de Villetaneuse: (MARCHE NORDIQUE)

Site de Deuil la Barre (SOPHROLOGIE et ENTRE AIDANTS)

- 12 allée de la Source - 95320 Saint Leu la Forêt.

- Centre culturel du Forum - Pl. François Truffaut
95210 Saint Gratien

- Maison des Associations du Petit Château
14 bd. du Petit Château - 95600 Eaubonne

- Stade Bernard Lama
40 rue Edouard Vaillant - 93430 Villetaneuse

- Pôle Information Prévention Santé
13 - 15 rue Nelson Mandela - 95170 Deuil la Barre