

LA LETTRE D'INFORMATION DU COMITÉ FRANCE PARKINSON CHARENTE-MARITIME | DÉCEMBRE 2025



À LA UNE

Merci à nos auteurs

Dominique G., secteur La Rochelle, Monique M. secteur Jonzac et Vincent secteur Saintes-Royan nous ont aidés à élaborer ce 2^e numéro. Merci à eux ! Et toujours un grand merci à tous les membres de notre comité qui nous aident tout au long de l'année.

Application Blablapark

Blablapark, créée par le président de France Parkinson, réunit malades, aidants et proches. Téléchargez-la !

SOMMAIRE

- P. 01 - Actualités du comité
- P. 02 - Le site web France Parkinson
- P. 03 - Secteur La Rochelle
- P. 04 - Secteur Jonzac
- P. 05 - Secteur Saintes - Royan
- P. 06 - À la rencontre de nos adhérents

MOT DE LA DÉLÉGUÉE

Notre comité finit l'année avec un changement puisqu'Arlette a choisi d'arrêter sa mission de déléguée adjointe. Elle garde heureusement l'organisation des réunions mensuelles sur La Rochelle avec l'équipe de bénévoles de ce secteur. **Merci encore à elle pour son investissement au sein de notre association.**

Nous sommes à ce jour 17 bénévoles pleins d'enthousiasme....

L'année se termine avec des aspects plus ou moins réjouissants au niveau politique, économique, mais nous gardons espoir et positivisme. Un de nos adhérents montre l'exemple à ceux qui auraient besoin.

La Recherche fait de grands pas et nous aurons l'occasion d'en parler lors de notre prochaine **Journée Mondiale du 18 avril à Pons**.

En attendant toute l'équipe de notre comité se joint à moi pour vous souhaiter une **très bonne année 2026**, remplie de joies, de petits et grands bonheurs pour vous et vos proches.



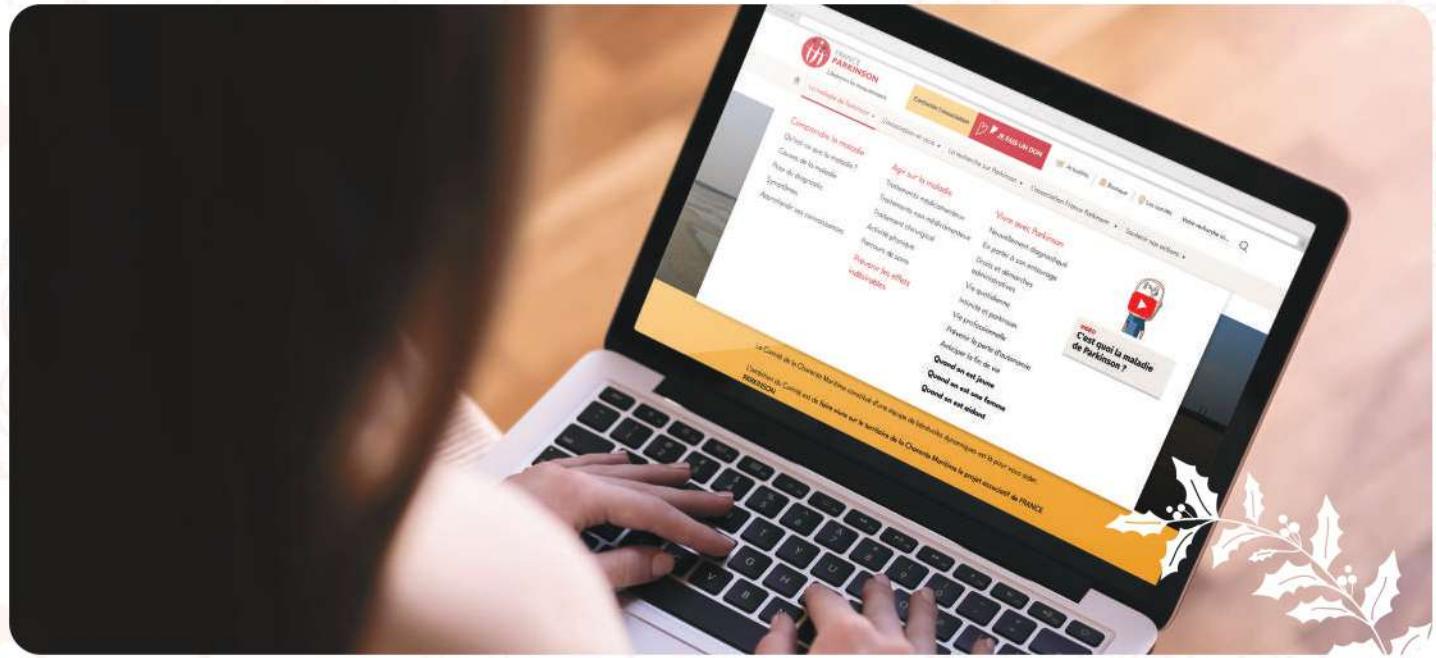
Laurence SALLEMBIEN
Déléguée
Permanence
Saintes-Royan

ACTUALITÉS

Dates à retenir

Samedi 18 avril à Pons (salle Olympe de Gouges) Journée mondiale du comité FP17 avec Dr Ghorayeb, neurologue, spécialiste du sommeil
Samedi 28 mars, Marche à Aigrefeuille au bénéfice de notre comité
Jeudi 7 mai à La Rochelle **et samedi 9 mai** à Royan, passage du Tour de France en 2 CV





LE SITE INTERNET FRANCE PARKINSON

D'abord on s'interroge, le corps ne fonctionne pas comme avant, puis on s'inquiète. Un jour la maladie est identifiée. Ce coup du sort qui nous tombe sur la tête crée un grand moment de vide. Les questions se posent, multiples et angoissantes, renforcées par l'inconnu et la peur de la solitude qui l'accompagne. Que faire ? Y-a-t'il quelque chose à faire ? Comment faire ?

Dans votre quête d'informations et de renseignements il y a bien sûr les échanges avec d'autres malades, les rencontres avec des professionnels au sein de vos comités, ainsi que les conférences qui peuvent vous être proposées.

Mais pensez-vous aussi à utiliser cette mine d'informations qu'est le site « France Parkinson » ? Nombre des sujets qui vous préoccupent, des questions que vous vous posez y sont abordées.

“ Une ressource qui accompagne, rassure et éclaire”

Essayez d'aller y faire un tour ! Le premier contact est peut-être déroutant : Trop riche, trop d'informations, mais avec un peu de temps on devient capable d'y tracer son chemin.

Une fois le site ouvert, pour faire connaissance, commencez par suivre les menus contenus dans le bandeau grisé situé vers le haut, et pour mettre les choses dans l'ordre :

Le premier menu : « La maladie de Parkinson »

Vous présentera les fondamentaux, la maladie, ses causes, les symptômes. Puis comment agir, les traitements - pas seulement médicamenteux, le rôle de l'activité physique, les parcours de soins envisageables.

Enfin comment aborder la maladie dans votre quotidien, sur les plans sociaux, administratifs et intimes.

Prenez le temps d'explorer tous les sous chapitres, les sujets abordés sont bien plus nombreux et profonds que la présentation sommaire que j'en fais !

Dans le second menu « L'association et vous »

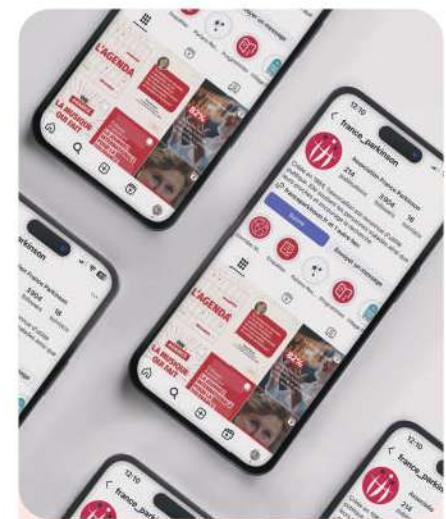
Vous découvriez les différents services et programmes que France Parkinson peut vous proposer.

Enfin le contenu du menu « La recherche sur Parkinson » est expliqué par son titre.

Ces trois menus sont des premiers repères. A partir de ceux-ci déplacez-vous dans les différentes pages, n'omettez pas d'explorer aussi la page d'accueil ! Ouvrez les

fenêtres qui apparaissent alors, qui à leur tour vous offriront différentes options. Vous découvrirez de nombreuses choses. En cherchant un peu vous trouverez même la page du comité 17 !

www.franceparkinson.fr



Et pour suivre les actualités et les échanges au quotidien, l'association est aussi présente sur **Facebook** ainsi que **LinkedIn, Youtube et Instagram**.

Activité danse



En mai 2025, nous avons commencé l'activité danse, au centre social de Villeneuve les Salines. Dans une salle lumineuse, trois fois par mois, le groupe se réunit pour danser sous la direction d'Elise. Échauffement, technique et chorégraphie sont au menu.

Le 23 septembre, les cours ont repris avec entrain. Quel plaisir de retrouver Elise qui nous aide à donner le meilleur de nous-mêmes. Alors on danse.... *Domi*

Domi



Activité rugby

Deux fois par trimestre, gratuitement, sur la pelouse du stade Rochelais, notre brillante équipe de rugby retrouve les Pros, encadrants et jeunes animateurs Santé pour un parcours d'échauffement en petits groupes d'entraînement avant de nous engager avec le ballon. 1 h 30 ça se mérite! Quelques membres dynamiques du Comité 17 pour le plaisir d'améliorer nos « défis et performances » et respirer ce magnifique terrain préparé à notre intention, qui accueille d'autres joueurs « spécifiques ».

Puis, nos efforts récompensés: Bleus contre Rouges, esprit d'équipe, respect des consignes, on parcourt le terrain entre éclats de rire et bonne volonté. Y'a du jeu. Chacun.e a son rythme sous le regard attentif et encourageant de nos coachs avant de partager la collation et commenter le challenge du jour. C'est déjà fini...? *Arlette*

Gros succès pour le ping-pong à la salle Smash à La Rochelle!



Truffes au chocolat pour 6

Chocolat à dessert 200 g
Beurre en morceaux 100 g
Sucre glace 1 c. à soupe
Cacao amer en poudre

Étape 1: Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier et ajoutez le beurre en petits morceaux. Faites-les fondre au bain-marie jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Ajoutez le sucre glace. Mélangez bien le tout. Laissez reposer environ 1 heure au réfrigérateur.

Étape 2: Dans un plat, versez une bonne couche de chocolat amer et mettez-en dans vos mains. Prélevez un peu de préparation refroidie avec une petite cuillère, formez une boulette très rapidement et mettez-la dans le plat de cacao. Agitez délicatement le plat en faisant rouler les truffes pour qu'elles soient bien enduites de cacao. Placez le plat au réfrigérateur au moins 1 heure.

Étape 3: C'est prêt ! Vous pouvez servir vos truffes au chocolat faciles et fondantes à vos invités. Miam !

Pique-nique



C'est le 23 août que nous nous sommes retrouvés chez Sophie et Bernard pour un pique-nique convivial. Sous un ciel bleu dégagé et un beau soleil, nous étions bien installés sous les grands arbres du jardin. Chacun est arrivé avec ses plats faits maison, ses boissons, ses desserts. Installés confortablement, nous avons pu partager toutes ces provisions, dans la bonne humeur, avec un fond musical grâce à Jacques.

Ensuite, place aux loisirs: belote, Mölkky, jeux de société: Uno, Level 8, Skyjo ou discussions, l'après-midi s'est déroulé calmement et trop rapidement! Il a fallu se séparer en se promettant de renouveler cette rencontre l'année prochaine! *Domi*



Concert



Le 17 août, les arènes de Saintes se sont enflammées au son du blues et rock des guitares électriques. Ched O'Brod nous a charmés avec sa guitare puis Gaëlle Buswel a mis le feu à la scène avec sa voix incroyable! Une mention spéciale pour son guitariste qui a fait un solo époustouflant! Puis est arrivé Yarol Poupaud et là, les arènes se sont parées de mille lumières et quel show! Yarol nous a ouvert les portes (du pénitencier) afin de passer une soirée exceptionnelle! Des solos à la guitare jusqu'à casser trois cordes, quelques chansons de Johnny et un final avec Gaëlle. C'est vraiment toute la musique que l'on aime!!! *Domi*

L'activité aqua-santé a commencé au centre Richelieu à La Rochelle, suite au prochain numéro!

JONZAC - MONTENDRE

Par Monique Matinier



Événement du 28 septembre 2025 au lac de Robinson :

Pour nous, une 1ère ! Organiser une telle journée fut un challenge, penser à tout n'est pas chose facile pour des novices. On y a mis tout notre cœur et toute notre énergie, resserrant encore notre équipe.

Le club de voitures anciennes de Générac a tout de suite été partant dans cette aventure, proposant des tours de voitures anciennes aux visiteurs qui pouvaient également faire des tours de carrioles tirées par des ânes.

Beaucoup de bénévoles et nous-mêmes avons confectionné des gâteaux de toutes sortes, des crêpes et des cannelés vendus avec bière, jus de fruits et cafés. **De nombreux visiteurs ont permis à notre association de tout vendre et de récolter des fonds pour la recherche.**

Quelle belle et fatigante journée. Nous espérons réitérer ce moment l'année prochaine.

Merci à tous.



Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année
Et merci d'être là



Jean-Michel est l'un de nos artistes au sein de notre groupe Parkinson à Jonzac. Ancien travailleur de la pierre de taille dans le bâtiment, il s'est révélé sculpteur passionné sur ce support. Malgré la maladie, il fait de superbes objets comme vous le découvrez sur la photo. **Patou** son épouse l'encourage, cela le détend et l'occupe. Quand elle ne le voit plus, elle se dirige vers l'atelier où elle le retrouve concentré sur son ouvrage ne voyant pas le temps qui passe !!!

On dirait le "penseur" de Rodin. 😊



*Merry
Christmas*

Nous avons accueilli un nouveau membre dans notre équipe, **Cécile**, kinésithérapeute à l'hôpital de Jonzac et romancière à ses heures, hé oui ! Quelle chance pour nous. Elle nous apporte son expérience et ses idées et "cerise sur le gâteau, "propose bénévolement" à tous les adhérents, des séances de kiné adaptées aux aidés et aidants au sein de l'hôpital de Jonzac, par petits groupes de six. Les retours de ces premières séances sont très bons.

Bravo Cécile et merci.



Dicton du jour :

"Un pas à la fois mais toujours en avant"

INFOS

Repas fin D'ANNÉE le **9/12**

au restaurant "LE MOULIN"

Route de Pons, JONZAC.

12H : 26 EUROS

"En retard : 50 euros 🤪"

Pensez à faire votre choix de menu !!!



Journée mondiale Parkinson,
le 18 avril 2026,

Salle Olympie de Gouges à PONS

Pensez à prendre vos adhésions pour 2026
24 euros pour 1 personne
36 euros pour 2 personnes

Nous sommes à la recherche de sponsors ou partenaires,
si vous avez des idées !

Histoire courte :

Deux pommes de terre se rencontrent :

- tu vas bien ? Dis la 1ère
- Ha non, je me sens un peu écrasée aujourd'hui !
- Ho purée !!!



PERMANENCES SAINTES-ROYAN



RENCONTRES

Passées

- Comment rendre bénéfique la séance chez le kiné
- Intervention de l'association Petit-fils
- Présentation du dispositif de coordination à l'autonomie (DCA)
- Sur la nutrition

À venir

- Qu'est ce que la sophrologie / médiation
- Le permis de conduire
- Ateliers mémoire
- Intervention d'un médecin de réadaptation
- Intervention d'un infirmier

Projets

- Rencontre entre aidants / Rencontre entre aidés menées par un psychologue spécialisé
- Formations A2pas (aidants) et Pas à Pas (Aidés)

GROUPES D'ACTIVITÉS



Marche

Successivement, les membres organisent des **balades dans leurs environs**. (à noter jusqu'à présent surtout en bord de mer et en bordure de Charente)



Brain Ball

Un atelier mensuel animé par Laure.

Nous avons quelques places disponibles pour 2026.



Tennis de Table

17 inscrits à ce jour à l'atelier ping-pong à Saintes (cf. Article ci dessous)

PING-PONG avec le club de tennis de table de Saintes

Tous les mercredis matin de 10 h 30 à 11h 45, nous sommes 17 à avoir la chance de nous retrouver au club de tennis de table de Saintes, Espace Mendès-France, pour une séance de ping-pong.

Nous sommes **encadrés par au moins 5 entraîneurs bien sympathiques et bienveillants** qui nous font d'abord faire des exercices d'échauffement, pour ensuite nous partager autour des nombreuses tables. Un atelier spécifique nous fait travailler le service, en coup droit ou en revers, chaque semaine.

Tous les participants sont heureux de pratiquer ce sport qui développe la concentration, la coordination, l'attention et la synchronisation des mouvements.

C'est réellement un sport très bénéfique pour nous tous, aidés et aidants...

Une rencontre est prévue au printemps avec les joueurs de La Rochelle qui ont intérêt à s'entraîner car ils auront du « lourd » en face d'eux. Hahahaha!



À LA RENCONTRE DE NOS ADHÉRENTS

Luc, 56 ans, pompier à la retraite vit en couple sur le secteur de La Rochelle. Diagnostiqué depuis 5 ans, et demi, il est un adhérent actif lors de nos permanences et nous l'avons choisi comme premier interviewé car il nous avait fait des retours intéressants sur le premier numéro de notre gazette.



Impacts de la maladie de Parkinson sur

Vie quotidienne

Les impacts sont nombreux, mais je sais pouvoir compter sur le soutien sans faille, de mon épouse et mes enfants. Mais la difficulté principale est liée aux périodes de freezing qui s'invitent de façon aléatoire au cours de la journée avec une incidence directe sur la marche qui peut devenir impossible.

Relations

La maladie m'a permis de créer de nouvelles relations, et les échanges avec les adhérents rencontrés lors des permanences FP sont souvent très riches.

Une grande partie de ma famille n'est toujours pas au courant de ma maladie parce que j'ai fait le choix d'épargner mes parents de mes soucis de santé.

J'ai de nombreux amis avec lesquels je passe beaucoup de temps, eux, connaissent mes difficultés et sont toujours discrètement bienveillants. Je sais que je peux compter sur eux.

Situations sociales et communication

J'ai la chance de ne pas être isolé et aimer communiquer. La maladie n'a pour le moment aucun impact sur ma situation sociale.

Le bien-être

La maladie ne doit pas être un frein, j'ai toujours de nombreux projets planifiés. Voyager reste un objectif qui permet de repousser ses propres difficultés.

Je serai au Sri Lanka durant 24 jours en janvier, et déjà la prochaine destination en tête...

La conduite

La conduite nécessite une plus grande concentration, mais ne me pose pas de souci pour le moment. J'évite seulement les longs trajets de nuit.

Loisirs

Je ne sais pas ce que c'est que s'ennuyer : le bricolage, le sport, le modélisme, l'écriture, la pêche à pied... la liste est encore longue... J'ai toujours fait beaucoup de sport et je viens de reprendre le tennis de table (6 à 8 h par semaine). J'ai également débuté une nouvelle activité manuelle lors du diagnostic de la maladie et vous pouvez retrouver mes créations sur ma page Instagram. (« navibotelisme_et autres_trucs » sur Instagram)

Comme vous pouvez le constater, Luc est d'un tempérament très positif. Il aime à rappeler qu'être positif n'empêche pas d'être parfois triste mais il sait maîtriser cette émotion. Chaque matin, lorsqu'il met le pied par terre, il se dit : « Aujourd'hui sera une belle journée ».... Même si parfois la vie en a décidé autrement....

Prises en charge spécifiques

Je n'ai pas de prise en charge particulière, hormis 2 séances de kinésithérapie, par semaine. Je n'ai pas d'effet secondaire en ce qui concerne les médicaments.

Qu'est-ce que vous aimeriez changer ?

Avec humour, j'avais répondu à ma neurologue, qui me posait cette même question :

« Je souhaite changer ma carte de groupe sanguin, et modifier mon rhésus O+ en P+ pour Parkinsonien positif. »

Trucs et astuces pour pallier aux difficultés de tous les jours

Dans un premier temps, j'ai surtout pallié aux difficultés de toutes les nuits.... pour pouvoir me déplacer dans l'obscurité, en plaçant une veilleuse pour enfant.

Que diriez-vous, que conseilleriez-vous à un nouveau (nouvelle) diagnostiqu(e) ?

Ne pas s'isoler et se rapprocher de l'association France Parkinson qui permet de rencontrer malades et aidants. Continuer de vivre à fond les bons moments.

Restez positif !

