

BULLETIN PARK38

Janvier 2026



comité38@franceparkinson.fr

Le comité de l'Isère a le plaisir de vous proposer ce bulletin qui, sous une forme volontairement synthétique, vous donnera toutes les informations et renseignements utiles sur les activités proposées en Isère et les événements importants. Vous trouverez cette version sur la page Isère du site France Parkinson.

Bonjour,

Le Comité France-Parkinson Isère vous souhaite une très belle année **2026**. Que tous vos vœux se réalisent, que le bonheur accompagne chacun de vos pas !

Nous avons rédigé ce bulletin d'information pour vous tenir informés des activités concernant ses membres.

Voici déjà 4 dates à retenir :

- Le lundi **2 février** : Journée d'information pour les aidants intéressés par la formation A2PA à Grenoble.
- Le samedi **28 février** : Chorale et Conférence à Bourgoin Jallieu

Le samedi **21 mars** : repas au restaurant, à l'Auberge Saint Michel à Uriage.

En début d'année 2026, nous vous ferons parvenir toutes les informations nécessaires à votre inscription.

- Le jeudi **30 avril** : Journée Mondiale Parkinson Salle Edmond Vigne à Fontaine

Je vous en souhaite une bonne lecture et vous présente tous nos vœux pour la nouvelle année.

Hervé, Délégué Départemental

Toutes les activités qui sont proposées par le Comité Isère signalées par * nécessitent une adhésion à l'Association France Parkinson : <https://soutenir.franceparkinson.fr/adherer/>



France Parkinson Isère à votre écoute

au **07 64 76 28 60** (serveur vocal)

Une équipe de bénévoles, formés à l'écoute vous informe vous conseille et vous soutient.

lundi : Philippe L. 06 07 38 52 80

mardi : Françoise 06 51 95 90 68

jeudi : Philippe BG. 06 81 56 56 57

Activités proposées à Grenoble et sa périphérie

ATELIER PING PARKINSON *

A la Tronche : Cette activité est ouverte à tous (malades, aidants) de tous niveaux y compris ceux qui n'ont jamais joué de leur vie !

Lieu : Gymnase 1 rue Aymard Duvernay 38700, La Tronche

Deux créneaux horaires : lundi 12h à 13h30 et mercredi 12h à 13h30

Les séances sont encadrées par un entraîneur de haut niveau.

Tarif : licence à la FFTT : 20€ et adhésion: 100€ /1 cours - 140€ / 2 cours

Prévoir un certificat médical.

Contact: Philippe Boccon-Gibod 06 81 56 56 57 philippe.boccongibod@gmail.com

A Varcès Allières et Risset :

Contact : Philippe Laydevant 06 07 38 52 80 - philippe.laydevant@wanadoo.fr

A Oyeu :

Deux créneaux horaires : lundi 16h à 17h et mercredi 12h30 à 13h30 - Gymnase d'Oyeu

Les séances sont encadrées par Matéo Coatmeur, entraîneur diplômé

Contact: mail : globtt38@gmail.com 06 62 93 39 67 globtt.fr

Devant le succès et l'intérêt de la pratique du tennis de table, le comité souhaite développer cette activité sur l'ensemble du département selon plusieurs modalités.

- Vous pouvez vous présenter dans un club proche de chez vous, liste des clubs :

<https://www.fftt.com/site/jouer/ou-jouer/trouver-club>). D'ores et déjà beaucoup vous permettront de tester cette pratique ou intègre une section « handisport »,

- Si la création d'une section PING PARKINSON est possible (nombre significatif de joueurs, créneaux horaires disponibles,...) il faudra s'appuyer sur le partenariat avec la FFTT,

- Enfin nous envisagerons une formation des entraîneurs ou animateurs aux spécificités de la maladie en 2026 et ce thème sera au programme de notre journée du 30 avril.

Contact : Philippe Boccon-Gibod 06 81 56 56 57 philippe.boccongibod@gmail.com

TéléGrenoble / reportage / section « Parkinson » au Tennis de Table La Tronche-Meylan-Grenoble / 11-12 octobre 2025 : https://www.telegrenoble.net/informations-grenoble/actualite/ping-parkinson-quand-la-balle-devient-une-therapie_7271.html

ASSOCIATION ART en SANTE

L'Art est source de bienfaits pour notre santé : « S'émerveiller, Ressentir, Partager »

Vivez cette expérience en participant à nos ateliers

Patients, Proches, Soignants.

Ensemble plongés dans une expérience personnelle et collective

Dates du parcours guidé 2026 au Musée de Grenoble les :

13/01 (16h30 à 18h30), 3/02 (10h30 à 12h30), 3/03 (10h à 12h), 21/04 (16h30 à 18h30), 19/05 (10h à 12h), 9/06 (16h30 à 18h30).

15€ - 10€ (adhérents et étudiants)

Bulletin Park38 - Janvier 2026

Vous trouverez les horaires, les thèmes et les inscriptions sur le site : artensante.com
mail : artensante@gmail.com

Inscrivez-vous avec vos proches pour participer aux ateliers (20 pers maxi.)

Art en santé dans les media :

- La vidéo est disponible à partir de 22'13" sur le site de replay d'ICI Alpes
<https://www.france.tv/france-3/auvergne-rhone-alpes/ici-19-20-alpes/7966962-emission-du-jeudi-18-decembre-2025.html>
- Le lien de Carnet de Campagne sur France Inter
<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/carnets-de-campagne/carnets-de-campagne-du-lundi-20-octobre-2025-3845142>

LA VIE EN PARKINSON

Réservé aux malades en âge d'exercer une activité professionnelle, encore en activité ou pas.

Activités dans le 38 : vous avez été diagnostiqué récemment ou vous êtes nouveau dans la région, et vous êtes en âge de travailler, sachez que nous proposons des rencontres environ une fois par mois pour se retrouver, et échanger autour d'un repas, au restaurant ou tout autres lieux ad hoc...

Intéressés ? merci d'envoyer un mail à : Christian Guicherd : christianguiche@gmail.com

« RONDE d'ECOUTE, de PAROLE et de LIEN »

Dans un cadre sécurisé convenu ensemble, chacun en toute liberté, à son rythme, nous pourrions repérer les cailloux dans la chaussure (qui nous empêchent de marcher) , et grâce au groupe, les verbaliser (ou non) et s'en libérer, et repartir avec des clés de changement (sur la base des témoignages de situations similaires vécues apportés par les participants volontaires).

Création d'un espace de parole.

Michel, animateur formé à la TCI (Thérapie Communautaire Intégrative) propose la création d'un groupe de parole du type Ronde d'Ecoute, de Parole et de Lien : voir le site <https://www.aetci-a4v.eu/> pour plus de précisions.

ESPACES d'écoute, de parole et de lien en présentiel : <https://www.retc.eu/#h.xcs13ujc9w>
Ces groupes sont animés par 2 personnes formées. La formation dont un 1^{er} module a débuté en Octobre est prise en charge par l'Agence Régionale de Santé.

Prochaines séances : **les jeudis de 10h à 11h30**, dans les locaux de l'association ETC "ET Caetera"
7 rue de Paris à Grenoble **les 15/01/2026, 05/02, 26/02, 19/03, 02/04, 21/05, 18/06**

Contact : Michel 07 68 97 37 49 m.lesne@free.fr

Atelier DAPOPA « Danse pour Parkinson »

Animé par Clint Lutes et 7 danseurs

Renseignements-inscription auprès de comite38@franceparkinson.fr

Dapopa utilise les pratiques et les outils de la danse pour déjouer les troubles du mouvement de la maladie de Parkinson

Les ateliers hebdomadaires DaPoPa se nourrissent de la danse contemporaine et de ses techniques d'improvisation, ainsi que de pratiques somatiques, outils quotidiens des danseurs : Body Mind Centering - BMC®, Technique Alexander, Yoga, GYROTONIC®, etc. C'est l'occasion d'accumuler ces outils associés au mouvement et de développer une pratique de mouvement plus régulière et présente.

La communauté est composée de danseurs amateurs et professionnels, soignants, chercheurs, personnes atteintes des maladies neuro-dégénératives, comme la maladie de Parkinson, et autres personnes.

Saint Martin d'Hères : Lieu : Conservatoire Erik Satie- 3 place du 8 Février 1962, 38400 Saint-Martin-d'Hères - Tram D - Arrêt Maison communale - Bus 14 - Arrêt Gay - Pour tout

Contact : dapopaisere@gmail.com

Quand : Les jeudis de 14h à 16h.

Un lien à exploiter : <https://www.dapopa.com/>

Danse pour Parkinson à Saint Marcellin :

Nadine Gardères, professeur de danse spécifique « Parkinson» a débuté les cours à Saint Marcellin -

Ces cours s'adressent aux malades et à leurs proches

Le jeudi de 16h30 à 17h30 - salle "Esprit Fit Danse 765 Allée de la Gloriette - Chatte

- Contact : Lydie Grange : 06 75 97 40 13 – 1er cours gratuit

Contact : Lydie Grange 06 75 97 40 13

grange.lydie38@gmail.com

La danse pour oublier la maladie de Parkinson qui "emprisonne notre corps"

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/isere/grenoble/je-suis-tellement-liberee-que-je-m-abandonne-la-danse-pour-oublier-la-maladie-de-parkinson-qui-emprisonne-notre-corps-2830970.html>

A2PA UNE FORMATION POUR LES PROCHES-AIDANTS ! *

Ce programme proposé par le comité Isère a pour but de **soutenir les proche-aidants** afin qu'ils puissent accompagner leur proche **sans s'épuiser**, en **comprenant** mieux la maladie et en identifiant les ressources existantes.

Objectif : améliorer la qualité de vie de l'aidant et de l'aidé.

Le cycle de formations 2024/2025 ayant remporté un vif succès, **un nouveau cycle devrait reprendre début 2026**. Si vous êtes intéressé, envoyez un mail à : annick.franceparkinson38@gmail.com

Réunion d'information, à la Maison de la Vie Associative et Citoyenne de Grenoble
le lundi 2 février à 18h

Pour en savoir plus sur ce programme et connaître aussi tout ce qui est proposé par notre Association France-Parkinson pour aider et accompagner les proches-aidants, rendez-vous sur :

<https://www.franceparkinson.fr/pour-les-aidants/programme-national-a2pa-aide-et-accompagnement-des-proches-aidants/>

RENCONTRES INFORMELLES

Deux conjointes de malades faisant partie du Comité Isère, se proposent de rencontrer lors d'un **entretien informel**, des aidants, accompagnants ou proches de malades **récemment diagnostiqués** (1 à 5 ans) afin qu'ils puissent exprimer, échanger, comprendre ce qui se passe dans leur vie quotidienne, leur couple.....

Ces rencontres peuvent avoir lieu dans un café ou autre lieu calme à Grenoble et sa proche périphérie.

Contact : annick.franceparkinson38@gmail.com

Activités proposées à Bourgoin-Jallieu

TENNIS DE TABLE *

Une Convention France Parkinson et le Tennis de table de Bourgoin-Jallieu (TTBJ) a été signée.

Les cours ont lieu : à la **salle du tennis de table** - les mardis et jeudis de 15h à 16h

99 rue de la libération - passage Dolbeau, BJ.

Tarifs et règlement : à voir directement au TTBJ

Contact : **Frédéric BOULARD** : 04 74 93 12 28/ fred.boulard@gmail.com

PARK-CHŒUR*

« Chanter ensemble pour retrouver sa Voix »

Le mercredi de 16h00 à 17h30 (15h30 à 17h en hiver)

A la maison de quartier de Montbernier - Bourgoin-Jallieu

Contact : **Pascal BOSC** : 06 10 55 77 67 / pascal-bosc@orange.fr

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE *

Séances animées par Svetlana Morozova Coach sportif

Les Mardis, hors vacances scolaires de 14h30 à 16h -

Salle La Fraternelle - 20 rue de l'Étisque - Bourgoin Jallieu

Pour les nouveaux inscrits, la première séance est gratuite.

Contact : **Roland Hen** roland.hen@wanadoo.fr Tél : 06 07 13 06 89

Une date à retenir :

Le **samedi 28 février** de 14h30 à 17h30, Salle Banalisée : Table ronde sur :

« La vie quotidienne d'un malade Parkinsonien »

Concert par la Choral « Park Cœur » dirigée par Mme S. Robin.

Médecins, Neurochirurgien, malades, Personnes en charge de l'aide aux aidants, France Parkinson, seront présents pour intervenir et répondre à vos questions.

L'après midi s'achèvera par un gâteau d'anniversaire, celui des 10 ans de l'antenne France Parkinson de Bourgoin-Jallieu.

Un grand merci au Rotary qui nous permet de réaliser cette journée !

Activités proposées dans le Trièves

LES ROTATIONS CULTURELLES

Prise en main du Rafrâichissement Musculaire en Mouvement :

Les Jeudis de 14h30 à 16h30 hors vacances scolaires à **La Grange du Percy** par cycles de 3 semaines renouvelés toute l'année. Pour explorer le mouvement dansé et apprendre à stimuler l'interaction et la créativité.

Repartez avec les outils pour pratiquer chez vous en toute autonomie.

Renseignements-inscriptions: rotationsculturelles@gmail.com Tel : 06 35 56 32 87

Activité physique adaptée en Isère

Activité Physique Adaptée, Atelier de Neurosciences, Gestion du stress à Meylan, Grenoble, Vallée du Grésivaudan, Moirans.....

Vous trouverez toutes les informations en suivant le lien :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-38/wp-content/uploads/sites/35/2025/12/Activite-Physique-Adaptee-janvier-2026.pdf>

Art thérapie, Association d'art créatif

Vous trouverez toutes les informations en suivant le lien :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-38/wp-content/uploads/sites/35/2025/12/Artherapie-arts-creatifs-janvier-2026.pdf>

Pour les Aidants

Prenez soin de vous pour mieux accompagner vos proches.

GROUPE(S) DE PAROLE « SOUTIEN AUX AIDANTS » * à Voiron.

Vous êtes conjoint, enfant, frère ou sœur d'une personne atteinte de la maladie de Parkinson : vous l'accompagnez et vous êtes confronté parfois à des situations et des

changements difficiles, vous avez besoin de partager et de mieux comprendre. Pour rompre l'isolement devant la maladie de celui que l'on accompagne, pour rencontrer des personnes ayant les mêmes difficultés, pour pouvoir exprimer son ressenti à une professionnelle de l'écoute sans peur du jugement de la part du groupe.

Comme annoncé, **le groupe de paroles « Soutien aux aidants »** de Voiron, animé par Valérie Blondel, psychologue et Gisèle Perrin-Mermoz, bénévole du Comité, reprendra en **janvier 2026**.

Les rencontres auront lieu les jeudis une fois par mois de 14h30 à 16h

Calendrier : 15 janvier / 5 février / 12 mars / 23 avril / 21 mai / 18 juin

Les rencontres auront lieu à **Innovadom** - Campus de la Brunerie, Bâtiment INOLAB Formation (1er étage-salle Izoard) 180, boulevard de Charavines à VOIRON ; nous serons maintenant accueillis dans ce lieu ressource en faveur du bien vieillir à domicile, dédié notamment aux accompagnants (proches aidants et professionnels) de seniors en perte d'autonomie ; ce lieu dispose d'un appartement pédagogique.

Contact: Gisèle Perrin Mermoz : marc.perrin.mermoz@wanadoo.fr
/ 06 07 86 83 76

Ateliers et cafés pour les Aidants

Vous trouverez toutes les informations en suivant le lien :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-38/wp-content/uploads/sites/35/2025/12/Pour-les-Aidants-janvier-2026.pdf>

DIVERS

XPEO

La méthode XPEO propose une approche novatrice et accessible à tous pour expérimenter, développer et utiliser votre énergie vitale.

Méthode XPEO composée :

- Exercices énergétiques pour se redresser durablement
- Améliorer la marche : longueur de pas et vitesse
- Se recharger

Lieu : salle Pacifique, 30 Chemin des Alpines 38100 Grenoble (1^e étage)

Contact: Tel. 07 69 86 86 82 – institutxpeo@gmail.com

Vacances, voyages et activités adapté(e)s :

Vous trouverez toutes les informations en suivant le lien :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-38/wp-content/uploads/sites/35/2025/12/Vacances-et-voyages-adaptes-janvier-2026.pdf>

MaPrimeAdapt', une aide unique à l'adaptation des logements dès 2024 Construite sur le modèle de Ma Prime Renov', cette aide financière sera gérée par l'Anah (Agence nationale de l'habitat) et devrait permettre de prendre en charge de **50 à 70 % du coût des travaux** pour adapter son logement dans la limite de 22 000 €. <https://www.monparcours handicap.gouv.fr/actualite/maprimeadapt-une-aide-unique-ladaptation-des-logements-des-2024>

Prescri'Bouge :

L'objectif du dispositif est de pérenniser la pratique d'activités physiques, en vue de maintenir ou d'améliorer la santé globale des bénéficiaires. Dans ce sens, une attention particulière sera portée au développement du lien social au sein des structures associatives partenaires, dans un contexte ludique et convivial.

Prescri'Bouge est un dispositif sport-santé développé par le [Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère](#). - Maison Sport et santé à Eybens -

Contact : info@prescribouge.fr 06.03.93.60.69

Et retrouver Prescri'Bouge :

- sur internet : <http://prescribouge.fr/>
- et sur facebook : <https://www.facebook.com/PrescriBouge/?ref=bookmarks>

Handicap : un numéro unique pour toutes les situations :

0 800 360 360 (Service et appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Un remboursement intégral et simplifié des fauteuils roulants :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/actualites/ce-qui-change-pour-la-prise-en-charge-des-fauteuils-roulants-a-partir-du-1er-decembre-2025>

Pour faciliter vos déplacements :

- Se renseigner auprès du CCAS de votre commune
- Consulter le site des transports en commun
- Consulter la page : « Pour les personnes âgées.gouv » : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/les-solutions-de-transport>

France Parkinson à vos côtés :

- Enfin n'oubliez pas que le réseau social dédié blabla-park.fr, vous offre la possibilité de rencontrer anonymement des pairs dans votre région.
- Mon parent a la maladie de Parkinson : comment concilier mes études, ma vie sociale et mon rôle d'aidant ? Iris, créatrice du compte **Parkipote**, aidante de sa maman malade. <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc7X9UHtZbDmmn1rwJ->

[rr7iVCd_TJtz8RE1SPNTVvp35qQS3w/viewform?fbclid=IwY2xjawM3-pZleHRuA2FlbQIxMAABHnb2OC76sw9ATOXovu2EQHcOvVdA6aKbRtJJWlp8yp4kEqfZuWdEjIOwSx-n aem_VgF6IY_jrQYHke4F4EJKFw](https://www.facebook.com/p/Iris-C%C3%A9cile-Avec-Parkinson-61566523142142/)

- <https://www.facebook.com/p/Iris-C%C3%A9cile-Avec-Parkinson-61566523142142/>

Retrouvez l'intégralité du témoignage de Cécile et Iris de @parki_pote sur ma chaîne YouTube

N'hésitez pas à consulter le site France PARKINSON

Vous retrouverez toutes ces informations sur la page Isère:

<http://www.franceparkinson.fr/association/carte-comites-locaux/comite/?id=38>

France Parkinson existe aussi sur les réseaux sociaux :

Facebook : « chaquepasestuneconquete » - **Instagram** : @France Parkinson
et sur la chaine **Youtube** : www.youtube.com/user/ParkinsonFrance

Au niveau du siège de l'Association, nous vous proposons plusieurs services pour vous aider à ne pas rester seul(e) face à la maladie. Le service est joignable par e-mail

à soutien@franceparkinson.fr - 01 43 43 43 15

- du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 - le mardi de 18h à 19h30