

BULLETIN PARK38 de la rentrée Septembre 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 à toutes et tous,

La rentrée, cette année se déroule dans un contexte particulier.

L'été caniculaire, parmi les événements dramatiques liés au changement climatique, a particulièrement affecté les malades de Parkinson dont les mécanismes d'adaptation à la chaleur sont perturbés, limitant également les activités physiques dont on sait l'importance pour le maintien de l'autonomie,

Le contexte géopolitique, économique et social impacte déjà notre vie quotidienne et dans les mois qui viennent, les difficultés d'accès aux soins, source d'anxiété et de complications menacent de s'aggraver.

C'est pour ces raisons que le Comité de l'Isère, vous invite à ne pas rester seul, à participer aux activités proposées dans ce bulletin, selon vos goûts, vos préférences ou vos besoins.

Et, pour préparer l'avenir, à relayer l'appel du collectif MND dont fait partie France Parkinson, à nos responsables politiques actuels et à ceux qui aspirent à les remplacer !

Voir : <https://www.franceparkinson.fr/strategie-nationale-sur-les-maladies-neurodegeneratives-nous-ne-serons-pas-les-figurants-dune-politique-publique-sans-moyens/>

Je vous en souhaite une bonne lecture.

Philippe LAYDEVANT, délégué-adjoint

*Tous les ateliers qui sont proposés 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

Informations :

Carte d'invalidité : délivrées **avant 2017**, les anciennes cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement cesseront d'être valables le **31 décembre 2026**. Pour éviter toute rupture de droits ou amende, les titulaires doivent anticiper dès maintenant leur demande de Carte mobilité inclusion (CMI) auprès de la MDPH.

Spectacle gratuit sur les Aidants :

En vue de la Journée nationale des aidants le 6 octobre prochain, et afin de mettre en lumière l'engagement quotidien des proches aidants qui accompagnent une personne malade, âgée ou en situation de handicap.

Lundi 5 octobre à 19h30

à l'Agora de Saint Ismier.

GRATUIT sur INSCRIPTION



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

A Saint Marcellin :

Le mercredi de 16h30 à 18h30 à la salle des fêtes d'Izeron

Pour tout renseignement : contact Lydie 06 75 97 40 13

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 ont déjà intégré 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,

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

ASSOCIATION ART en SANTE

Patients, Proches, Soignants.

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

Ensemble, plongez dans cette expérience personnelle et collective en participant à nos ateliers"

Prochaines dates du parcours guidé 2026 au Musée de Grenoble les :

Mardi 13 Octobre de 16 h 30 à 18 h 30 Méditation / Ecriture

Mardi 17 Novembre de 10 h à 12 h Méditation / Théâtre

Mardi 15 Décembre de 16 h 30 à 18 h 30 Méditation / Percussions

Tarif : 15€ la séance.

Informations et 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>

Atelier DAPOPA « Danse pour Parkinson »

Animé par Clint Lutes et 7 danseurs

Renseignements-inscription auprès de comite38@franceparkinson.fr

DAPOPA vous propose une pratique d'improvisation en danse contemporaine, intergénérationnelle, créative et joyeuse rassemblant

- danseur.euses amateur.rices et professionnel.les • personnes sujettes aux troubles du mouvement (maladie de Parkinson, sclérose en plaques, AVC, etc.) et leurs proches • professionnel.les du secteur médico-social

Tarifs : Unité : 12 € / Carte de 10 cours : 120 € / Adhésion 30 €
1 atelier d'essai gratuit

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/>

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.

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/>

Pour les personnes qui ne peuvent se déplacer où laisser seul leur malade, France Parkinson propose des **formations individuelles et en visio-conférence** : envoyer un mail à aidants@franceparkinson.fr

A ce jour le groupe 2026 termine ses séances. Les membres du Comité Isère réfléchit sur le fait de renouveler la formation en 2027. Si vous êtes intéressé(e), faire parvenir un mail à : annick.franceparkinson38@gmail.com

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 autre lieu ad hoc...

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

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 *

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 » avec Sophie Robin
 Le mercredi de 16h00 à 17h30 (15h30 à 17h en hiver)
 A la maison de quartier de Montbernier - Bourgoin-Jallieu
 Tarif: 60 € par trimestre et par participant
 Adhésion annuelle obligatoire à l'association France Parkinson
 24 € personne seule 36 € couple

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
Tarif : 10 euros la séance. La séance découverte est gratuite;
 Le trimestre est payable d'avance par chèque

Pour les nouveaux inscrits, la première séance est gratuite.

Contact : **Richard Disint** 06 07 01 14 97 / Richard.disint@free.fr

Activités proposées dans le Trièves

LES ROTATIONS CULTURELLES

Permanence dansée :

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.

Guidés par Céline Perroud danseuse chorégraphe avec Amine Mekki-Berrada guitare flamenco, oud, voix et Doriane Mekki-Berrada Flûte traversière, tablas indiennes, voix .

Qu'est-ce que La Permanence Dansée ? Danse • Santé • Créativité • Convivialité

Vivre un moment exceptionnel pour explorez votre corps en mouvement et cultivez votre autonomie dans un cadre bienveillant.

Reconsidérer l'alimentation - La nutrition comme outil de prévention

Créer ensemble - Un jeu santé ludique et participatif.

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

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

Activités proposées à Saint Marcellin

DANSE ADAPTÉE :

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 - 4, rue des récollets Sous Bellevue Saint-Marcellin

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>

TENNIS DE TABLE le mercredi de 16h30 à 18h30 à la salle des fêtes d'Izeron

Pour tout renseignement : contact Lydie 06 75 97 40 13

N'hésitez pas ! Ces activités peuvent se faire en famille !

La première séance est gratuite

Inscription obligatoire à France Parkinson

Activités proposées à Voiron

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.

Le groupe de paroles « Soutien aux aidants » de Voiron, animé par Valérie Blondel, psychologue et Gisèle Perrin-Mermoz, bénévole du Comité, reprend ses rencontres les jeudis : 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre de 14h30 à 16h.

Il y a encore de la place, alors n'hésitez pas à nous contacter !

Les rencontres ont 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

La maison des Aîné-es et des Aidant-es a déménagé.

La maison des aidants et des aidés à Grenoble est une plateforme d'accompagnement et de répit. Elle soutient l'entourage de personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques).

Elle propose, **pour les Aidants**, des **moments de répit** et des **ateliers** (sophrologie, gym douce, groupes d'échanges, massages, club de lecture, chant polyphonique, réflexologie). Un **atelier aidant/aidé** tel que la danse thérapeutique, ainsi que des moments festifs.

La maison des Aidants « Denise Bellot » - 6 rue de Narvik (Cité Baya) - 38000 Grenoble

Tel : 04 76 70 16 28 maison.aidants@ccas-grenoble.fr

<https://www.grenoble.fr/lieu/2500/137-maison-des-aidants-denise-belot.htm>

Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Séjour prévention et répit pour les Aidants au Château Fédora :

Prochaine session gratuite : du 11 au 15 octobre

Informations : <https://chateaufedora.com/>

Vous trouverez toutes les informations en suivant le lien :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-38/wp-content/uploads/sites/35/2026/09/Pour-les-Aidants-septembre-2026.pdf>

Activité proposée au Touvet

Gymnastique adaptée

« Et si on marchait », Association valorisant la pratique de la marche pour les malades de Parkinson et **Grési APA**, proposent une séance de gymnastique adaptée encadrée par Lisa Maurin (Prof APA)

le jeudi de 15h à 16h à la salle du PAC au Touvet (maison des association).

Contact Jean Louis Mourette au 07 82 93 33 43

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 Alpains 38100 Grenoble (1e étage)

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

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/35/2026/09/Activite-Physique-Adaptee-septembre-2026.pdf>

La Maison Hygéia à Montbonnot Inovallée propose périodiquement des sessions 100% gratuites pour les plus de 60 ans isérois mêlant APA et ateliers cognitifs.

Vous trouverez toutes les informations en suivant le lien :

<https://maisonhygeia.fr/actualites/programme-gratuit-prenons-lage-du-bon-cote-activite-physique-adaptee-et-nutrition-pour-les-plus-de-60-ans-vivants-au-domicileicier-dun-bilan-sport-sante-bien-etre-gratuit-chez-maison-hygeia/>

Comment l'escalade peut-elle aider dans la maladie de Parkinson ?

Tout comme la boxe, la danse de salon, le yoga, le tai-chi, l'escalade peut améliorer l'amplitude des mouvements dans la maladie de Parkinson :

<https://lafabriqueverticale.com/fr/maladie-de-parkinson-comment-lescalade-peut-aider/>

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/35/2026/09/Artherapie-arts-creatifs-septembre-2026.pdf>

MaPrimeAdapt', une aide unique à l'adaptation des logements construite sur le modèle de Ma Prime Renov', cette aide financière est gérée par l'Anah (Agence nationale de l'habitat).

<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 et Aidants : un numéro unique pour toutes les situations :

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

Vous cherchez un médecin traitant près de chez vous ?

Bonne nouvelle : des solutions existent sur le territoire grenoblois :

Les **CPTS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé)** peuvent vous accompagner dans vos démarches pour trouver un médecin traitant, en fonction de votre lieu de résidence.

Que vous habitiez Grenoble, Échirolles, Voiron, Saint-Égrève, Meylan ou encore le Grésivaudan, une CPTS de référence peut vous orienter.

Leur objectif : **faciliter l'accès aux soins et vous aider à trouver un suivi médical adapté.**

Pour connaître votre CPTS et faire une demande, il vous suffit de scanner le QR code présent sur l'affiche en PJ de la newsletter ou de vous rapprocher de la CPTS de votre secteur.

B) [1 / 1] 48%

Vous cherchez un médecin traitant près de chez vous ?

Adressez vous à la CPTS de votre lieu de résidence !

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) accompagnent les habitants de l'agglomération grenobloise dans leurs démarches de recherche de médecin traitant, selon leur lieu de résidence. **Sélectionnez votre commune et adressez vous à la CPTS de votre territoire en scannant le QR Code.**

	Vous habitez à Grenoble ? Votre CPTS de référence est la CPTS de Grenoble.	
	Vous habitez à Seyssins, Fontaine... ? Votre CPTS de référence est la CPTS Drac Rive Gauche. Seyssins, Seyssinet-Pariset, Fontaine, Sassenage, Noyarey, Veurey-Voroize ou Montaud.	
	Vous habitez à Saint-Martin-d'Hères, Poisat... ? Votre CPTS de référence est la CPTS Sud Est Grenoblois. Saint Martin d'Hères, Poisat, Eybens, Gières, Venon.	
	Vous habitez à Echirolles, Vizille, Vif... ? Votre CPTS de référence est la CPTS Drac Sud. Claix, Echirolles, Saint-Martin-d'Uriage, Saint-Paul-de-Varces, Pont-de-Claix, Charnousse.	
	Vous habitez à Saint-Égrève, Fontanil... ? Votre CPTS de référence est la CPTS Neron Chartreuse. Saint-Martin-le-Vinoux, Saint-Egrève, Fontanil-Cornillon, Mont-Saint-Martin, Proveysieux...	
	Vous habitez à Voiron, Voreppe, Tullins... ? Votre CPTS de référence est la CPTS du Voironnais. Coublevie, Moirans, La Buisse, Rives, La Murette, La Sura en Chartreuse, St Etienne de Crossey, Renage...	
	Vous habitez à La Tronche, Pontcharra... ? Votre CPTS de référence est la CPTS du Grésivaudan.	

Pour en savoir plus sur les CPTS : <https://www.auvergne-rhone-alpes.sante.fr/les-communautés-professionnelles-territoriales-de-sante-cpts-en-auvergne-rhone-alpes>

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 d'échanger avec 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_TJtz8RE1SPNTYvp35qQ53w/viewform?fbclid=IwY2xjawM3-pZleHRuA2FlbQIxMAABHnb2OC76sw9ATOXovu2EQHcOvVdA6aKbRtJJWlp8yp4kEqfZuWdEjIOwSx-n_aem_VgF6IY_jrQYHke4F4EJKFw
- <https://www.facebook.com/p/Iris-C%C3%A9cile-Avec-Parkison-61566523142142/>

Retrouvez l'intégralité du témoignage de Cécile et Iris de @parki_pote sur la 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 chaîne **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