



COMITE 46

Actualités octobre 2026

L'automne est là, avec ses journées qui raccourcissent et parfois un peu moins d'envie de sortir...

Dossier du mois ➡ **Bouger, partager, avancer ensemble**

Pourtant, c'est justement le moment de continuer à **bouger, rencontrer du monde et prendre soin de soi**.

Au Comité 46, nous souhaitons que chacun puisse trouver sa place, que ce soit dans un groupe de parole, une activité physique, une rencontre conviviale ou simplement lors d'un échange.

Parkinson peut parfois donner le sentiment d'être seul face à la maladie. Mais **nous sommes là pour avancer ensemble** : personnes malades, proches, aidants et bénévoles.

Ce mois-ci, nous voudrions particulièrement mettre l'accent sur l'importance de l'activité physique. Il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif : marcher, danser, jardiner, faire du vélo ou participer à une activité adaptée sont déjà des façons de bouger.

Et surtout, n'oublions pas une chose : **le plaisir compte aussi !**

Bouger avec Parkinson : et si chaque mouvement comptait ?

L'activité physique occupe une place importante dans la prise en charge de la maladie de Parkinson.

Elle permet de travailler la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle peut également contribuer au bien-être psychologique et à maintenir une vie sociale active. France Parkinson souligne que l'activité physique doit être adaptée aux capacités de chacun et pratiquée régulièrement. ([France Parkinson](#))



Pas besoin d'être sportif !

L'activité physique peut prendre différentes formes :

- marcher quelques minutes chaque jour ;
- faire une promenade avec son chien ;
- jardiner ;
- danser sur sa musique préférée ;
- pratiquer une activité adaptée ;

Infos octobre 2026

- faire du vélo ou de la natation ;
- participer à une activité collective ;
- jouer au ping-pong.

♥ Le plus important : la régularité

Il n'est pas nécessaire de vouloir tout faire dès le départ.

Un peu, régulièrement, vaut mieux que beaucoup une seule fois.

Chacun doit évidemment adapter son activité à ses possibilités, à son état de santé et à ses éventuelles douleurs. En cas de doute, parlez-en à votre médecin ou aux professionnels qui vous accompagnent.

Et surtout : **choisissez une activité qui vous plaît !**

🏓 Le ping-pong !

Le **ping-pong** est d'ailleurs une activité particulièrement intéressante dans Parkinson : il sollicite les mouvements, la coordination, l'équilibre, la concentration et l'amplitude des gestes. Il permet aussi de pratiquer une activité en groupe et de conserver le plaisir de partager un moment avec les autres. ([France Parkinson](#))

Le Comité 46 souhaite continuer à développer des activités physiques accessibles et conviviales sur tout le département . Nous travaillons sur de nouveaux partenariats afin de permettre au plus grand nombre de personnes touchées par Parkinson de pratiquer une activité adaptée.

TENNIS DE TABLE 2026		
CAHORS		
DATE	HORAIRE	LIEU
lundi 9 novembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo
lundi 23 novembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo
lundi 7 décembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo
FIGEAC		
DATE	HORAIRE	LIEU
mardi 3 novembre 2026	09H45-11H15	salle Soleihos Espace Mitterand
mardi 17 novembre 2026	09H45-11H15	salle Soleihos Espace Mitterand
mardi 1 décembre 2026	09H45-11H15	salle Soleihos Espace Mitterand
mardi 15 décembre 2026	09H45-11H15	salle Soleihos Espace Mitterand



Le comité développe ses partenariats

Le Comité 46 poursuit ses démarches auprès des associations et acteurs locaux afin de proposer davantage de solutions aux personnes vivant avec Parkinson et à leurs proches. De nouveaux contacts sont notamment en cours autour de **l'activité physique et du sport adapté**.

Ces partenariats sont importants pour faire connaître Parkinson, créer de nouvelles possibilités d'activités et favoriser l'inclusion.

Pour 2026

ACTIVITES ADAPTEES 2026		
CAHORS		
DATE	HORAIRE	LIEU
lundi 2 novembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo
lundi 16 novembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo
lundi 30 novembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo
lundi 14 décembre 2026	09H45-11H15	Gymnase Groupe scolaire Lafarge 309 rue Victor Hugo

Une nouvelle activité arrive : l'origami !

Le Comité 46 souhaite vous faire découvrir l'origami, cet art japonais qui consiste à créer des formes et des objets en pliant du papier.

Cette activité ludique et créative permet de travailler la **motricité fine, la concentration et la coordination des gestes**, tout en partageant un moment convivial.

Pas besoin d'être un expert ! Chacun pourra avancer à son rythme, découvrir de nouvelles créations et surtout prendre plaisir à réaliser quelque chose de ses propres mains.



Un moment de détente, de créativité et de partage en perspective ! ❤️

Les informations pratiques seront communiquées prochainement.



Et les aidants ?

Parce que Parkinson ne concerne pas uniquement la personne malade, le Comité 46 souhaite également développer des temps spécialement consacrés aux **proches et aux aidants**.

Être aidant peut être source de fatigue, de questionnements et parfois de solitude.

Pouvoir parler avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires peut faire beaucoup de bien.

Prendre soin de l'aidant, c'est aussi prendre soin du couple et de la famille.



Les groupes de paroles : des moments pour échanger

Infos octobre 2026

Les groupes de parole permettent aux personnes touchées par Parkinson et à leurs proches de se retrouver dans un cadre bienveillant, de partager leur vécu, leurs questions et leurs expériences.

📍 **À Cahors : un groupe de parole pour les aidants existe déjà**

Le Comité 46 propose un **groupe de parole dédié aux aidants**, qui leur permet de se retrouver, d'échanger sur leur quotidien et de partager leurs difficultés, mais aussi leurs astuces et leurs expériences.

Parce qu'être aidant peut parfois être éprouvant, il est important de pouvoir parler avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires.

📍 **À Figeac et ST CERE : un groupe pour les aidants en réflexion**

Le Comité 46 réfléchit actuellement à la mise en place d'un **groupe de parole destiné aux aidants à Figeac**.

L'objectif serait de créer un espace d'écoute et d'échange, dans lequel chacun pourrait venir parler librement, sans jugement, et trouver du soutien.



IMPORTANT pour faire bénéficier des diverses activités aux aidants une cotisation duo est obligatoire

Pensez-y avant de renouveler votre adhésion pour 2027 (à partir du 1^{er} novembre 2026)

Actualités du comité 46

🌸 Cahors :

Planning des groupes de paroles

15 Septembre 2026 de 14h à 16h Groupe Pas à Pas

22 Septembre 2026 de 14h à 16h Groupe A2PA

14 Octobre 2026 de 14h à 16h Groupe Pas à Pas / A2PA

18 Novembre 2026 de 14h à 16h Groupe Pas à Pas / A2PA

09 Décembre 2026 de 14h à 16h Groupe Pas à Pas / A2PA

Ces groupes de paroles sont ouverts à tous et se dérouleront :

Mairie d'Arcambal, salle du Conseil

Infos octobre 2026

Merci de nous prévenir de votre présence 1 semaine à l'avance.

Tél : 06 60 95 45 15

Email : comite46@franceparkinson.fr

Figeac :

Date à retenir :

- 1^{er} séance de tennis de table le 03 novembre 2026
- **Séance d'aquagym le 03 novembre et le 08 décembre 2026 de 16h30 à 17h30** (confirmez votre présence par WhatsApp ou par message au 06.69.31.81.64)
- prochain groupe de parole le 9 novembre et 14 décembre 2026

Rappel : une adhésion duo est obligatoire pour que les aidants bénéficient des activités dont les groupes de parole.

Date à planifier selon les personnes intéressées :

- groupe de parole aidants
- activité origami

St CERE :

Un temps de rencontre à Gramat

Le mercredi 14 octobre, deux bénévoles du Comité 46 de France Parkinson ont organisé un temps de rencontre à Gramat. Cette après-midi d'échanges a permis de rencontrer de nouveaux adhérents et des professionnels de santé du secteur, afin de renforcer les liens et de préparer ensemble les futures actions au plus près des besoins des personnes concernées par la maladie de Parkinson et de leurs proches.

Gourdon

Rejoignez l'équipe des bénévoles du Comité 46 !

Vous avez un peu de temps à partager et envie de vous rendre utile ? Le Comité 46 de France Parkinson recherche de nouveaux bénévoles pour développer ses actions dans le Lot et accompagner les personnes touchées par la maladie ainsi que leurs proches.

Être bénévole, c'est quoi concrètement ?

- Accueillir et écouter les personnes malades et leurs aidants.
- Participer à l'organisation de groupes de parole, de rencontres conviviales et d'activités adaptées.
- Aider à préparer et à animer des événements de sensibilisation.
- Faire connaître les actions du Comité 46 auprès des communes, des professionnels de santé et du grand public.
- Contribuer à la communication et à l'organisation de nos projets locaux.

Infos octobre 2026

Chacun peut s'investir selon ses envies, ses disponibilités et ses compétences. **Pas besoin d'être un spécialiste : l'écoute, la bienveillance et l'envie de partager sont essentielles !**

Ensemble, créons du lien, rompons l'isolement et montrons aux personnes touchées par Parkinson qu'elles ne sont pas seules.

Envie de nous rejoindre ? Contactez le Comité 46 : nous serons heureux de vous accueillir dans notre équipe !