BRÈVES PARK.NORD

Bonjour à toutes et à tous,
Notre département avec plus de 180 kms de longueur est le plus long en France métropolitaine. Cela ne facilite pas les rencontres entre toutes les personnes souffrant de la maladie de Parkinson dans le Nord.
Heureusement nous disposons de 4 antennes: (Lille, Valenciennes, Feignies et Dunkerque), qui facilitent les actions au niveau local. Le Douaisis, le Cambrésis, et la ville d'Hazebrouck ne disposent pas encore d'antennes locales. Si vous habitez dans ces secteurs, et disposez d'un peu de temps, n'hésitez pas à prendre contact avec le comité pour essayer de pourvoir à ce manque.
Le repli sur soi est un effet indésirable de la maladie. Se retrouver régulièrement pour échanger et partager apporte un peu de réconfort.
Nos rencontres mensuelles sur Lille (tous les 3èmes samedi) témoignent de ce besoin. Nous renforçons dès la semaine prochaine ce dispositif en invitant les personnes friandes d'échanges, à partager un moment de convivialité, autour d'un café les premiers mardis de chaque mois à 15H30 au 117 rue de Condé à Lille. (Plateforme de répit de la Maison des aidants).
Au plaisir de vous rencontrer.

L'équipe des bénévoles

PARKIMARCHE avec Christophe chaque dimanche à 10H.
8 Nov.: Parc Barbieux à Roubaix
15 Nov. : Quartier Libre Lille Esplanade
22 Nov. : Lac du Héron V.Ascq
29 Nov: Circuit des Terrils Loos-en-Gohelle
6 Déc.: Quartier Libre Lille Esplanade
13 Déc. : Parc Barbieux Roubaix
20 Déc : Forêt de Phalempin « Le Pin Du »
27 Déc. : Quartier Libre Lille Esplanade
Le lieu sera confirmé sur le site Whatsapp Parkimarche chaque semaine
Inscriptions au 06 12 46 34 53



MARATHON DE LILLE - 25 0CTOBRE-
Pour Illustrer l'importance de l'activité physique pour les Parkisoniens, Jean-Philippe Caron (Kinésithérapeute du Centre Expert Parkinson du CHU de Lille) a réussi son pari. Le vent violent et son handicap visuel n'ont pas eu raison de sa ténacité. Objectif atteint en 5H54 minutes sans forcer et en maintenant un effort régulier

SOPHROPARK Chaque mercredi, hors vacances scolaires, à 10H30 une séance de sophrologie est proposée à Lambersart 6 rue Jean Levasseur. Les prochaines dates sont donc les 4 , 18, 25 novembre et les 2 et 9 décembre.
Pour ceux qui souhaitent en découvrir l'intérêt, une séance découverte est possible. Envoyer un mail à hsdanjou@gmail.com

Un effet désirable de la maladie !
Beaucoup de malades de Parkinson sont contraints de ralentir, d'écouter leur corps, d' accepter la fatigue… En contrepartie une prise de conscience de la vie et de sa beauté émerge souvent. L'importance de vivre davantage dans le présent se manifeste en goûtant aux petits plaisirs de la vie.
Les réunions « A 2 Pas » (Aidants)
Sur l'antenne de Lille ces réunions sont intégrées dans le cadre des réunions mensuelles des troisièmes samedis de chaque mois (voir ci-contre les dates dans la rubrique « A vos Agendas »).
Une psychologue assure l'animation de ces réunions. Le succès de ces échanges limités à 12 personnes maximum nécessitant une inscription préalable par mail à comite59@franceparkinson.fr

A VOS AGENDAS

⊕ Antenne de Lille

« *Café détente* » Les **Mardi 3 novembre et 1er décembre de 15H30/17H** : au 117 rue de Condé à Lille (proximité métro porte des postes. Parking possible)
Réunions les Samedis 21 Nov et 19 déc.
9 H : Initiation Méditation (21/11 uniquement)
10 H : Réunion Plénière
10H45 : Réunion « A 2 PAS » (Aidants)
12H - 14H30 : Auberge Espagnole

⊕ Antenne de Feignies

Située au 42 rue de la République à Feignies. Maryse Parent vous accueille sur rendez-vous au 06 75 02 95 63 ou par mail àjeanclaudeparent@laposte.net
Permanences le 13/11 et le 11/12 à partir de 13H30

⊕ Antenne de Valenciennes

Le Forum des Aidants d'Orchies se tiendra le mardi 3 novembre 2026 de 14H à 17 H au centre culturel : lLe PACBO (3 rue des 3 Bonniers Marins 59310 Orchies).
Les Marches du dimanche à 9H45 :
Cécile et Sébastien vous accueillent :
- Le 8 novembre à l'**étang du vignoble**
- le 15 Novembre au **jardin de la Rhonelle**
- Le 22 novembre à la base de loisirs de la **forêt de Raismes.**
- le 29 novembre à la **Mare à Goriaux** (rdv sur le parking)

⊕ Antenne de Dunkerque

Permanences : Organisées au Centre Hospitalier de Dunkerque les 28 novembre et 26 décembre à 14 H.
Les Marches du dimanche à 9H45 :
- Le 8 novembre : **Bergues** et ses remparts rdv parking à proximité de la gare et la biscuiterie « la Dunkerquoise
- le 13 Novembre : Participation à **l'Urban Trail** de Dunkerque
- Le 6 décembre **:** Participation aux **« foulées du père Noêl »**
- Le 20 décembre **:** Entre Coudekerque et Rosendael au **« Château « Coquelles »**

Pour confirmer votre participation aux marches de Dunkerque tel à Sylvie au 07 49 20 68 37

⊕ Réunions du CJP

- Las prochaines réunions en présentiel du CJP auront lieu:
Le 4 novembre à 18H.
Le 2 décembre à 18H.
- Les prochaine réunion en distanciel se dérouleront sur Zoom le 18 novembre et le 16 décembre
Pour vous inscrire, envoyer un mail à cjp59@franceparkinson.fr.