

ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

Délégation départementale du Var

➤ Réunions mensuelles :

Nous vous informons des prochaines dates de réunions de la délégation France Parkinson du Var :

Lieu d'informations et d'échanges, elles ont lieu une fois par mois et sont ouvertes à tous.

SALLE RAMOS – CHEMIN DE TERRE ROUGE - LA VALETTE DU VAR de 14h30 à 16h30

Un petit goûter est organisé à la fin de chaque réunion où chacun peut emporter ce qui lui fait plaisir (biscuits, gâteau ou boisson).

Arrêts de bus réseau mistral : Ligne 55

Ligne 1 (place Jean Jaurès après ligne 55)

Dates Prévues :

Lundi 14 Septembre 2026

Jeudi 15 octobre 2026

Lundi 16 Novembre 2026

Lundi 07 Décembre 2026

Lundi 04 Janvier 2027

Lundi 08 Février 2027

Lundi 08 Mars 2027

Lundi 05 Avril 2027

Lundi 10 Mai 2027

Lundi 07 Juin 2027

Activités proposées par le comité France Parkinson 83

➤ Séances d'A.P.A proposée par Siel Bleu :

Des séances d'**Activités Physiques Adaptées A.P.A** sont organisées soit dans la petite salle soit à l'extérieur du **stade Albert Estublier (Serinette) - 1051 chemin de la Barre 83000 Toulon tous les mercredis matin de 10 h 30 à 11 h 30**. Danielle Léonard récupéra vos paiements ; c'est-à-dire 3 chèques de 37 euros pour l'année.

Le premier chèque sera encaissé pour mi-septembre, le deuxième pour mi-décembre et le dernier pour mi-mars. Ce mode de paiement nous permettra d'éviter des erreurs ou des difficultés pour notre comptabilité.

➤ Activité marche pour tous :

Des sorties marche appelée « Balade des gens heureux » peuvent être organisées à plusieurs reprises au cours de l'année sous réserve de météo compatible. **Cette activité est ouverte à tous et elle est gratuite.** Elle est adaptée pour tous niveaux. Un mail d'information est envoyé une fois la date de sortie programmée.

➤ Atelier céramique/art thérapie/Peinture

Des cours de céramique/ Art thérapie / Peinture sont proposés les vendredis matin de 9h30 à 11h, pour les personnes atteintes de la maladie de parkinson ainsi que pour les aidants adhérents.

Ils se déroulent à l'atelier **situé au 65 rue de Galilée, ZAC de Gavary, 83260 La Crau**. Les cours débuteront en octobre Je vous informe que toute personne adhérente aura une prise en charge de 50 % de son activité par notre comité du Var France Parkinson. Le coût de ce temps sera de 120.00 euros pour le trimestre ; cette augmentation est due à la hausse des coûts et des charges pour Muriel. Je vous demanderai de régler avec 3 chèques au nom de France Parkinson. Le premier chèque sera encaissé pour mi-septembre, le deuxième pour mi-décembre et le dernier pour mi-mars. Ce mode de paiement nous permettra d'éviter des erreurs ou des difficultés pour notre comptabilité.

Contact/Inscription : Muriel BLACHERE 06 63 44 90 35

➤ Activité Danse Thérapie :

➤ Un équilibre... Moment cognitif, psychologique et relationnel

POURQUOI ?

Pour le plaisir :

- Retrouver le plaisir de bouger
- Stimuler sa créativité
- Partager un moment convivial.

Pour compléter la rééducation :

- Travailler ses appuis et son équilibre
- Gagner fluidité et amplitude lors des mouvements
- Améliorer et ériger sa posture
- Moduler son tonus.

Pour retrouver une harmonie corps-esprit :

- Reprendre confiance en son corps et en soi
- Redécouvrir et se concentrer sur ses possibilités
- S'ancrer dans le moment présent
- S'exprimer corporellement.

Sylvie Beltran suit régulièrement des stages pour maintenir un niveau de prestations, optimal

Où ? QUAND ?

Des cours de tango se déroulent les mardis matin de 11h à 12h et jeudis matin de 9h30 à 10 h 30

34 rue des bonnetières - 83000 Toulon (derrière la mairie) ou Salle Ramos – chemin de Terre rouge – 503 avenue Gabriel Amoretti à La Valette du Var.

Le règlement des cours est de 72 € le trimestre ; le paiement se fera avec 3 chèques à l'ordre de France Parkinson à remettre à Chantal Laroche. Le premier chèque sera encaissé pour mi-septembre, le deuxième pour mi-décembre et le dernier pour mi-mars. Ce mode de paiement nous permettra d'éviter des erreurs ou des difficultés pour notre comptabilité. Un tarif préférentiel sera appliqué pour les personnes participantes aux cours de Toulon le mardi et de la Valette du Var le jeudi

➤ Tennis de table :

Nous avons le plaisir de vous proposer cette activité reconnue très bénéfique pour la maladie de **parkinson**, **LE TENNIS DE TABLE organisé en partenariat avec la FFTT à compter septembre 2026 de 9h45 à 11h15**. Le nombre de place est limité à 12 personnes. Cette activité est encadrée par un entraîneur spécialement formé et elle reprendra le jeudi 17 septembre 2026.

Pourquoi le tennis de table ?

Le tennis de table (ping-pong) est aujourd'hui reconnu comme une activité bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Sa pratique régulière permet :

D'améliorer la motricité fine et la coordination

De travailler l'équilibre et la posture

De stimuler la concentration et la mémoire

De favoriser des gestes plus fluides grâce au rythme du jeu

De partager un moment convivial et social, réduisant l'isolement

Cette activité aura lieu :

 **Tous les jeudis matin (hors vacances scolaires)**

 **De 9h45 à 11h15**

 **École du Val Fleuri – Place Roger Lauret - Toulon (juste au-dessus du cimetière central)**

Conditions de participation :

Fournir un certificat médical

Remplir et signer le questionnaire ci-joint

Coût : 3 chèques de 20.00€ pour l'année

Le premier chèque sera encaissé pour mi-septembre, le deuxième pour mi-décembre et le dernier pour mi-mars. Ce mode de paiement nous permettra d'éviter des erreurs ou des difficultés pour notre comptabilité. Vous remettrez vos chèques à François Léonard.

➤ Café Jeunes Parkinson

A l'occasion de la rentrée, nous allons reprendre les activités de l'association telle que les Cafés Jeunes Parkinson, le bon moment de rappeler les règles et objectifs de ces cafés jeunes.

Les cafés jeunes Parkinson permettent d'échanger et de rompre l'isolement des personnes malades en âge d'être en activité Professionnelle (- de 65 ans), les participants se retrouvent tous les mois dans un cadre convivial pour un échange entre pairs autour d'un café.

L'objectif est de partager des informations sur la maladie, les changements qu'elle implique, les aides existantes, les questions liées à l'activité professionnelle et la vie familiale.

Toutes les conditions de participation listées ci-dessous sont obligatoires, elles sont également mentionnées dans la charte des cafés jeunes par votre animateur.

- Être adhérent (Adhésion en cours de validité)
- Être en âge d'avoir une activité professionnelle
- Avoir moins de 65 ans.

Ce temps est animé par **deux bénévoles Françoise / Christian et un tiers-médiateur professionnelle, Isabelle De Bezenac (psychologue)**

La participation aux cafés jeunes est gratuite pour les adhérents(e)s, les consommations sont à charge des participants.

Les informations sont disponibles auprès des bénévoles du comité.

Les Cafés Jeunes Parkinson se déroulent une fois par mois, au Bar du Coudon anciennement « l'étoile corse » place Jean Jaurès - 83160 LA VALETTE DU VAR.

Pour les nouveaux, prendre contact avec

**Françoise
Christian**

**06 11 92 16 28
06 46 83 18 47**

Programme A2PA pour les aidants

Depuis 2013, France Parkinson a développé un programme, nommé **A2PA (Aide aux aidants Parkinson)**, pour accompagner, soutenir et informer les proches de personnes ayant la maladie de Parkinson.

A2PA a pour objectif de permettre aux aidants de comprendre la maladie de Parkinson pour accompagner la personne malade au mieux, dans le respect de son autonomie, le plus longtemps possible tout en leur offrant la possibilité de se retrouver entre eux pour échanger, partager, obtenir des conseils et s'enrichir mutuellement de leurs expériences.

Une **aidante bénévole** et une **psychologue** organisent et animent ce programme dédié aux aidants qui proposent deux temps :

* Une réunion de sensibilisation, d'information et d'échanges de deux heures aura lieu le :

Le samedi 5 décembre 2026 de 9H 30 à 11 H 30

* Un cycle de rencontres thématiques de 12 heures au total réparties en **6 séances de 2h00 une fois par mois** :

Jeudi 21/01/2027

Jeudi 11/02/2027

Jeudi 11/03/2027

Jeudi 15/04/2027

Jeudi 20/05/207

Jeudi 17/06/2027

Thèmes abordés : la maladie, les traitements et effets secondaires, l'accompagnement au quotidien, les enjeux de la relation d'aide, les aides et ressources...

Le coût est totalement pris en charge par le siège France Parkinson pour les adhérents.

Contact : Catherine Robert

06 16 19 85 25

Programme Pas à Pas avec Parkinson

Nous avons mis en place un groupe de paroles pour les personnes malades avec le soutien d'Isabelle, psychologue, afin d'aborder les sujets qui vous tiennent à cœur et selon vos questionnements. Ce groupe peut accueillir jusqu'à 12 personnes qui devront s'engager, dans la mesure du possible, d'être présent(e) à chacune des séances. Nous vous proposons une séance par mois de septembre à juin. Les frais sont pris en charge par le siège de France Parkinson à Paris.

Les rencontres auront lieu le jeudi matin de 9h30 à 11h30 au foyer des retraités – Square Jean d'Hers – 83000 TOULON

Jeudi 24/09/2026

Jeudi 22/10/2026

Jeudi 26/11/2026

Jeudi 17/12/2026

Jeudi 21/01/2027

Jeudi 18/02/2026

Jeudi 18/03/2027

Jeudi 15/04/2027

Jeudi 20/05/2027

Jeudi 17/06/2027

À destination des personnes atteintes de la maladie de Parkinson

• Pour les **personnes diagnostiquées récemment** (moins de 2 ans) “Pas à pas avec Parkinson” vous propose :

- D'échanger avec un patient ressource, patient ayant la maladie de Parkinson depuis quelques années (5 ans environ) qui a été formé pour accompagner ses pairs après le diagnostic dans la recherche d'informations, d'accompagnement et de soutien spécifiques à cette étape de la maladie.

Après avoir fait le point sur vos besoins, nous vous proposons un accompagnement personnalisé en vous orientant vers diverses ressources : e-learning, ateliers collectifs, groupes d'échanges et de partages entre pairs, conférences, documentation spécifique, soutien psychologique ...

Vous souhaitez bénéficier du programme « Pas à pas avec Parkinson »

Contactez-nous au 01 45 20 22 20 ou à info@franceparkinson.fr

Rapprochez-vous de votre comité Inscription par mail

comite83@franceparkinson.fr

ou téléphoner au **comité 83 : 07 64 76 29 18** ou contactez-nous au **01 45 20 22 20**

Ou info@franceparkinson.fr

Ligne écoute :

- La ligne écoute du Var est opérationnelle : les appels restent anonymes.

Le numéro est : 07.64.76.29.18

- Une ligne écoute nationale est également opérationnelle
du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 au 01 43 43 43 15

Outre les activités du comité, le siège social de l'association met plusieurs services à votre disposition :



➤ Service d'information

Pour toute question d'ordre général :

01 45 20 22 20

info@franceparkinson.fr



➤ Service juridique

Pour répondre à vos interrogations sur vos droits, le travail, la retraite...

01 45 20 98 97

parkinfodroits@franceparkinson.fr



➤ Service écoute et soutien

Pour être soutenu dans les moments difficiles ou pour accéder à une consultation de psychologue :

01 45 20 98 96

soutien@franceparkinson.fr



➤ Service habitat

Pour toutes questions relatives au besoin d'adaptation de votre logement :

habitat@franceparkinson.fr



➤ Service relation adhérents/donateurs

Pour toutes vos questions concernant vos dons, adhésions, votre abonnement...

01 45 20 20 72

relationdonateur@franceparkinson.fr

➤ Adhésion a l'association :

Pour nous soutenir, vous pouvez adhérer à l'association France Parkinson.
L'adhésion peut se faire par courrier ou en ligne sur le site de France Parkinson en copiant le lien suivant :

https://soutenir.franceparkinson.fr/page/mon_choix

L'adhésion court sur l'année civile du 1^{er} janvier au 31 décembre.

24€ADHÉSION

36€ADHÉSION DUO

50€ADHÉSION SOUTIEN

250€ADHÉSION BIENFAITEUR

66 % de votre adhésion sont déductibles de votre impôt sur le

Restant à votre disposition,

Bien à vous

Fabienne COCHET

Délégue départementale France Parkinson pour le VAR

07 64 76 29 18

Comite83@franceparkinson.fr

Chantal LAROCHE

Délégue Adjointe départementale France Parkinson pour le VAR

07 64 76 29 18

Comite83@franceparkinson.fr