

L'editorial ;

Dans ce N° 11, au début de cette période estivale, vous retrouverez nos rubriques évènements, informations générales, ainsi que celles qui vous permettront de préparer la rentrée des activités 2025-26.

Le Comité 92 poursuit son effort afin de vous en proposer de nouvelles, en veillant à les localiser dans d'autres lieux, mieux répartis sur le département. Après 4 nouvelles ajoutées lors de la rentrée de la saison qui vient de se terminer, nous vous en préparons 5 autres, dont

3 d'entre-elles sont proposées dans des villes où nous n'étions pas présents.

Nous ne le faisons pas seuls car 4 d'entre-elles le sont avec l'énergique engagement d'adhérents sans qui cela n'aurait pas été possible, et nous les en nous remercions très chaleureusement ; grand merci à Laurence, Hugo, Christophe & Bruno.

Quelques pas, ensemble,
Les bénévoles du Comité 92 FP.

Les évènements à venir, ou vous pourrez nous rencontrer ; voir site comite92@franceparkinson.fr,

Présentation des activités pour la saison 2025-26 :

- Vendredi 12 Septembre 2025 de 14h30 à 17h00 à l'Espace OZANAM 55 rue de Silly - 92100 Boulogne-B.

Parlons Recherche 2025 à PARIS (inscriptions dès le 12 Septembre via www.parlonsrecherche.fr) ;

- Pour poser des questions aux chercheurs, découvrir les avancées scientifiques récentes et venir sur notre stand
- Samedi 18 Octobre de 14h30 à 17h30 à la Cité Internationale Universitaire, 17 bd Jourdan - 75014 Paris

Les informations, nouveautés, ... ;

Action de l'association Astrée - accompagnement pour les personnes sortant d'hospitalisation :

- Astrée est une association reconnue d'utilité publique qui œuvre depuis 1987 pour restaurer le lien social et rompre la solitude à tous les âges et sans condition ;
- <https://www.astree.asso.fr/fr/>
- L'association lance une action spécifique pour accompagner les personnes sortant d'hospitalisation à la fois pour apporter une présence au domicile et à la fois pour apporter du soutien pour les démarches.
- Le dépliant est associé au courriel envoyé aux adhérents.

Parcours « Prendre soin de soi pour mieux aider » à destination des aidants dans les Hauts de Seine ;

- Proches – Aidants, Malakoff Humanis et la Fondation Odilon Lannelongue ont conçu un parcours pour vous.
- 2 visioconférences ; la première autour du bien-être et la seconde pour mieux vivre son rôle d'aidant : à retrouver sur le site HappyVisio en s'inscrivant avec le code **MHCONF**.
- Jusqu'en Décembre 2025 pour habitants 92 Sud ; activités bien-être, services de relayage, bricolage, livraison.
- En savoir plus : para@fondation-odilon-lannelongue.fr ; mariepierre.maurens@malakoffhumanis.com

Les 5 nouvelles activités en préparation pour la rentrée 2025-26 ;

| Danse Rythmée Parkinson à Colombes | Gymnastique Parkinson à Colombes | Jeux d'échecs à Levallois-Perret | Tango Argentin à Neuilly-sur- Seine | Tennis de Table à Châtillon |
|--|--|--|---|-----------------------------------|
|--|--|--|---|-----------------------------------|

➤ [Voir page : 2](#)

➤ [Voir page : 2](#)

➤ [Voir page : 3](#)

➤ [Voir page : 3](#)

➤ [Voir page : 5](#)

Et notre invitation à nous joindre ;

- Vous souhaitez nous ; questionner, interroger, suggérer, témoigner, soutenir, ..., rejoindre,
- Comme nous manquons de disponibilité : n'hésitez pas à nous écrire, avec créneaux souhaités ;
- [Courriel : comite92@franceparkinson.fr](mailto:comite92@franceparkinson.fr), ou SMS : 06 33 46 24 84.

A votre écoute ; un adhérent nous a écrit

Les Fiches des nouvelles activités (1/2) ;

❖ Danse Rythmée Parkinson à Colombes ;

❖ Descriptif de cet atelier ;

| | |
|--------------------|---|
| Quoi et pour qui ? | Faciliter la pratique de la danse thérapie pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson et leurs aidants(es), • Pour toutes et tous, sans prérequis (danse, chant, ...) • Et adhérents(es) de France Parkinson |
| Animation | Séance de 90mn dans un cadre sécurisant et structuré en 4 parties ; • Partie 1 / position assise ; apporter du bien-être et la détente • Partie 2 / transition ; passer progressivement de la position assise à la station debout, en utilisant les chaises. • Partie 3 / exploration de l'espace et du rythme, avec différents exercices, avec des déplacements libres, des figures spatiales et des jeux de stop-arrêt. • Partie 4 / séquences chorégraphiées de danses collectives |
| Coût | Le Comité FP 92 soutient cette pratique ; • Le tarif, qui est à payer à l'intervenant, est celui défini par celui-ci, moins la quote-part prise à sa charge par le Comité FP 92 et qui sera lui sera directement versée. |
| Bienfaits | De nombreux bénéfices constatés, sur les plans ; • Moteur ; avec amélioration des troubles de la marche, de la parole, ... • Social ; rupture de l'isolement et établissement de relations d'amitié, ... • Psychologique et émotionnel ; décontraction corporelle, amélioration de l'humeur et confiance en soi, ... • Cognitif ; amélioration de la concentration, de la mémoire et de l'attention, |

❖ S'Informer, s'Inscrire ;

| | | |
|------------------|---|--|
| Comité FP 92 | Lettre-Programme «Altoséquanaise» | Site ; https://www.franceparkinson.fr/comite-92/ |
| Référente DRP 92 | Laurence SAUTEREY Bénévole | Courriel ; laury92sty@gmail.com |
| Intervenante | Sandrine MENAGER Sophrologue | Courriel ; sjc.menager@gmail.com |
| Inscriptions | Terkia BOUDJEMIA Sce Intergénérationnel | Courriel ; terkia.boudjemia@mairie-colombes.fr |

❖ Lieux & Séances de pratique ;



➤ Lieu N° 1 : Colombes ;
démarrage le 02 Octobre 2025

➤ Lieu N°2 ; en projet

COLOMBES

Jeudi

- Salle « J'sport »
- 27 avenue de l'Europe - 92700

14h30 à 16h00

❖ Gymnastique Parkinson à Colombes ;

❖ Descriptif de cet atelier ;

| | |
|--------------------|--|
| Quoi et pour qui ? | Faciliter la pratique de la gymnastique pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson et leurs aidants(es), • Pour toutes et tous, sans prérequis • Et adhérents(es) de France Parkinson |
| Animation | Séance de 60mn dans cadre sécurisant, structuré et est dispensé par personne qualifiée Sport-Santé ; • Constitue un véritable pilier thérapeutique. • Qui conviendra également à des personnes en perte d'autonomie • Ce cours de gymnastique constitué essentiellement ; de renforcement musculaire, de respiration d'étirements |
| Coût | Le Comité FP 92 soutient cette pratique ; • Le tarif, qui est à payer à l'intervenant, est celui défini par celui-ci, moins la quote-part prise à sa charge par le Comité FP 92 et qui sera lui sera directement versée. |
| Bienfaits | De nombreux bénéfices constatés, sur de nombreux plans ; • Amélioration de la mobilité et de l'équilibre • Réduction générales des symptômes • Maintien de la force musculaire. • Sociabilité ; cette activité renforce l'estime de soi et réduit le sentiment de solitude. |

❖ S'Informer, s'Inscrire ;

| | | |
|--------------------|---|--|
| Comité FP 92 | Lettre-Programme «Altoséquanaise» | Site ; https://www.franceparkinson.fr/comite-92/ |
| Référente Co 92 FP | Laurence SAUTEREY Bénévole | Courriel ; laury92sty@gmail.com |
| Inscriptions | Terkia BOUDJEMIA Sce Intergénérationnel | Courriel ; terkia.boudjemia@mairie-colombes.fr |

❖ Lieux & Séances de pratique ;



➤ A Colombes ;
démarrage le 07 Octobre 2025

COLOMBES

Mardi

- Salle « J'sport »
- 27 avenue de l'Europe - 92700

09h30 à 10h30

A votre écoute ; un adhérent nous a écrit

Les Fiches des nouvelles activités (1/2) ;

❖ Jeux d'Echecs à Levallois-Perret ;

❖ Descriptif de cet atelier ;

Quoi et pour qui ?

- Faciliter la pratique de la danse thérapie pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson et leurs aidants(es),
- Pour toutes et tous, sans prérequis
 - Et adhérents(es) de France Parkinson

Animation

- Cet atelier est animé par un joueur d'échecs touché par la maladie de Parkinson ;
La séance est possible en plusieurs étapes ;
- 17h-18h : cours débutants
 - 18h-20h : jeu libre, parties amicales, petits tournois

Coût

- Le Comité FP 92 soutient cette pratique ;
- Le tarif, qui est à payer à l'intervenant, est celui défini par celui-ci, moins la quote-part prise à sa charge par le Comité FP 92 et qui sera lui sera directement versée.

Bénéfits

- De nombreux bénéfices constatés, sur les plans ;
- C'est une activité accessible et apaisante,
 - Qui stimule les capacités cognitives, la mémoire, le calcul, la planification,
 - Mais aussi l'imagination tout en favorisant les échanges dans un cadre convivial

❖ S'Informer, s'Inscrire ;

Comité FP 92

Lettre-Programme «Altoséquanaise»

Site :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-92/>

Référent Co 92 FP

Hugo MARSAC

E-mail :

hugo.marsac@gmail.com

SMS :

06 20 62 02 83

Intervenante

Hugo MARSAC

Idem ci-dessus

❖ Lieux & Séances de pratique ;



➤ A Colombes ;

démarrage le 17 Septembre 2025

LEVALLOIS-PERRET ;

Mercredi

- Club d'échecs de Levallois

• 34 rue Pierre Brossolette, 92300 Levallois-Perret

17h00 à 20h00

❖ Tango Argentin à Neuilly-sur-Seine ;

❖ Descriptif de cet atelier ;

Quoi et pour qui ?

- Faciliter la pratique de la gymnastique pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson et leurs aidants(es),
- Pour toutes et tous, sans prérequis
 - Et adhérents(es) de France Parkinson

Animation

- Séance de 60mn dans cadre sécurisant, spécialement adapté aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et qui est dispensé par danseur de Tango diplômé de la Fédération ;
- A l'écoute des besoins de chacun et dans la progressivité,
 - Travail sur la posture : relâchement des tensions, équilibre, latéralisation, étirement,
 - Travail sur la marche : gestion des déplacements, amplitude, coordination, fluidité, rythme,
 - Travail sur les perceptions corporelles, l'attention, la mémoire, la relation à soi et à l'autre.

Coût

- Le Comité FP 92 soutient cette pratique ;
- Le tarif, qui est à payer à l'intervenant, est celui défini par celui-ci, moins la quote-part prise à sa charge par le Comité FP 92 et qui sera lui sera directement versée.

Bénéfits

- De nombreux bénéfices constatés, sur de nombreux plans ;
- Mouvements Contrôlés favorisant coordination, l'équilibre
 - Stimulation Cognitive
 - Socialisation avec un impact positif sur état émotionnel
 - Plaisir et Joie qui peuvent aider à lutter contre la dépression et l'anxiété.
 - Bénéfits pour les proches-aidants ; en pratiquant une activité ensemble

❖ S'Informer, s'Inscrire ;

Comité FP 92

Lettre-Programme «Altoséquanaise»

Site :

<https://www.franceparkinson.fr/comite-92/>

Référente Co 92 FP

Philippe PELLETIER

E-mail :

philippe.pelletier@orange.fr

SMS :

06 20 62 02 83

► En cours de finalisation ▶

❖ Lieux & Séances de pratique ;



➤ A Neuilly-sur-Seine ;

démarrage le 18 Septembre 2025

A confirmer

Neuilly-sur-Seine

Jeudi

- Salle

• Place du General Gouraud - 92200

15h00 à 16h00

LES ACTIVITES de Avril, à Juin 2025

Les activités proposées :

- ❖ Pour s'informer, s'inscrire ; faites le aux adresses ci-dessous, ET, dans le même temps, auprès du Comité FP 92 ; comite92@franceparkinson.fr

Permanences des bénévoles du Comités FP 92, à l'hôpital FOCH de Suresnes ;



40, rue Worth
92150 SURESNES

14h00 à 17h00

2 Vendredis par mois

▲ Envoyez un **SMS, ou courriel**, au Comité FP 92 pour prendre rendez-vous :

- **06 33 46 24 84**
- comite92@franceparkinson.fr

3 Groupes de Paroles ;

Groupe de Parole « A2PA » Aidants, en présentiel : Espace OZANAM ; 55, rue de Silly - 92100 Boulogne-B.



Par ; Hermance BOURET,
Psychologue ;
hermance.bouret.pro@gmail.com

15h30 à 17h30

Vendredis, ou Samedi

- **26 Septembre**
- **10 Octobre**
- **14 Novembre**
- **12 Décembre**

Café Jeune Parkinson 92, en visioconférence :



Par ; Céline ZAGURY
Sophrologue ;
celinezagury@free.fr

18h00 à 20h00

Lundis

- **08 Septembre, 06 Octobre**
- **03 Novembre & 01 Décembre**

Groupe de Parole « PASAPAS » Séniors, en visioconférence :



Par ; Céline ZAGURY
Sophrologue ;
celinezagury@free.fr

14h00 à 16h00

Lundis

- **15 Septembre, 13 Octobre,**
- **10 Novembre & 8 Décembre**

Sophrologie, en visioconférence :



Par ; Céline ZAGURY
Sophrologue ;
celinezagury@free.fr

13h00 à 14h00

Vendredis

- **19, 26 Septembre**
- **3, 10, 17, 31 Octobre**
- **7, 14, 21, 28 Novembre**
- **5 & 12 Décembre**

Tango Argentin ; 624/8, rue Y. Kermen - 92100 Boulogne-B.



Pascale LESAUVAGE
Professeur de danse ;
p.lesauvage@gmail.com

14h30 à 15h30

Lundis

Hebdomadaire, hors vacances scolaires

Marcher dans parc de SCEAUX, Parc de Sceaux 92330 SCEAUX ;



Monique SCHMUTZ
06 02 66 79 52

10h30 à 12h00

Mardi, Vendredi

RDV ; Parking handicapé à gauche entrée principale du parc de Sceaux, derrière le château. Y.c pendant vacances scolaires

LES ACTIVITES de Avril, à Juin 2025

Chorale avec « Un Chœur qui Bat » ;

| | | | |
|---|--|--|---------------------------|
| Maison des Associations ; 22, rue de la Belle Feuille 92100 Boulogne-Billancourt | Anne-Charlotte BELIGNE, et Pierre CALMELET, cheffe et chef de chœur | dangvu.m@gmail.com | 17h00 à 19h00 Vendredi |
|---|--|--|---------------------------|

Atelier « En Rythme avec Parkinson » ;

| | | | |
|--|---------------------------|--|------------------------|
| Domicile de l'intervenant ; S'informer auprès de lui 92100 Boulogne-Billancourt | Rémy SALAÜN ; musicien | 1remysalaun@orange.fr | 11h00 à 12h15 Lundi |
|--|---------------------------|--|------------------------|

Tennis-de-table ; 12 créneaux de cours « Ping Parkinson » dans 6 clubs & un 7ème qui accueille ;

| | | | |
|---|--|--------------------------------|---------------------------------|
| ACBB-TT (4 créneaux) 165, rue Vieux Pont-de-S. 92100 Boulogne - B. | 11h00 à 12h30 | 09h30 à 11h00 11h00 à 12h30 | Nouveau 11h00 à 12h30 |
| | Mardis | Jeudis | Vendredis |
| CSTT-92 (3 créneaux) 91, Bld de Verdun 92400 Courbevoie | 19h00 à 21h00 | 11h00/12h30 | 19h00 à 21h00 |
| | Lundis | Mercredis | Mercredis |
| ASP-Neuilly TT (1 créneau) 23, blvd du Général Koenig 92200 Neuilly-sur-Seine | 13h00 à 14h00 | | |
| | Mardis | | |
| ASV-CM TT (2 créneaux) 254, Av division Leclerc 92290 Châtenay - M. | | 16h00 à 17h15 | 10h30/12h |
| | | Jeudis | Samedis |
| LSC Levallois-P (1 créneau) 152, rue Danton 92300 Levallois-Perret | 13h30 à 15h00 | | |
| | Mardis | | |
| TT M C (1 créneau) Rue Rolland Garros 92320 Châtillon | Nouveau | 10h30 à 12h00 | |
| | | Jeudis | |
| RAC TT (1 créneau) 41 rue Voltaire 92500 Rueil-Malmaison | Nouveau : Accueil dans Gr Sport-Santé Loisir | 15h00 à 17h00 | |
| | | Jeudis | |
| CSMC TT (1 créneau) 52 rue Condorcet 92140 Clamart | Nouveau : Accueil dans Gr Ping Parkinson | 12h00 à 13h30 | |
| | | Vendredis | |