



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

L'éditorial ;

Au menu de cette édition N° 14 ;

- Page 01 ; les informations et nouveautés avec questionnaires, brochure, culture, professionnels,
- Page 02 ; L'évènement de la rentrée : rencontre avec les adhérents le Vendredi 11 Septembre à Boulogne.
- Page 03 ; Le témoignage de Adriana qui partage avec nous ses pensées et routines matinales

- Page 04 & 05 ; Toutes les activités sont reconduites, la mise-à-jour des créneaux mensuels restant à définir.

Nous vous souhaitons une bonne période estivale ou vous prendrez bien soin de vous.

Quelques pas, ensemble,

Les bénévoles du Comité 92 FP.

Les informations et nouveautés ;

Nouveaux questionnaires et enquêtes en ligne : De nouvelles enquêtes et questionnaires de recherche sont en ligne sur notre site.

- N'hésitez pas à les consulter et à les partager autour de vous :

➤ [//www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/](https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/) :

Nouvelle brochure sur les effets indésirables de l'ANSM : suite à nos différentes sollicitations, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament a retravaillé un support d'information sur les effets indésirables des médicaments dopaminergiques sous forme de brochure. France Parkinson a été associé à la rédaction de cette brochure par l'intermédiaire d'un groupe de patients qui ont relu et y ont apporté des modifications et compléments.

- Il est téléchargeable sur le site de l'ANSM :

➤ <https://ansm.sante.fr/actualites/medicaments-antiparkinsoniens-connaître-les-risques-pour-un-usage-secure>

Culture Relax : Il s'agit d'une structure qui rend la culture accessible à tous, peu importe le handicap ou la pathologie. En lien avec des cinémas, des opéras, des théâtres, des auditoriums, culture relax organise des séances dédiées pendant lesquelles les personnes peuvent se lever, marcher, parler..., et applaudir à leur rythme.

- Il existe des séances un peu partout en France, retrouvez les informations sur :

➤ <https://culture-relax.org/>

Formulaire de référencement pour les professionnels de santé : France Parkinson met à disposition un formulaire permettant aux professionnels de santé de votre territoire de recevoir gratuitement notre documentation papier et notre newsletter professionnelle, et de partager (s'ils le souhaitent) leurs coordonnées avec les personnes malades et aidants qui en font la demande.

- Donc n'hésitez pas à en parler à vos kinés, orthophonistes, médecins et autres professionnels !

➤ <https://www.franceparkinson.fr/pour-les-professionnels/formulaire-documentation-et-newsletter-pour-les-professionnels/>

- Pour toute question, vous pouvez contacter le service de France Parkinson dédié aux professionnels

➤ formation@franceparkinson.fr

Pas à Pas avec Parkinson (programme pour les personnes touchées par la maladie);

- le replay du dernier webinaire Pas à Pas est en ligne ! Retrouvez l'intervention de Maryline sur la **demande de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie** sur la chaîne YouTube Pas à Pas avec Parkinson via ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=eolwk-XaEi0>

- Retrouvez Maryline et Alix pour le prochain webinaire sur la **thématique les aides pour les personnes malades de moins de 60 ans mardi 21 juillet de 15h à 16h** > lien pour se connecter le jour J ;

➤ <https://us02web.zoom.us/j/82120073447?pwd=nVV12v4GpgMRnXI23vvDvQyad0ZmCu.1#success>

Et notre invitation à nous joindre, rejoindre ;

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

Le Comité 92 de FRANCE PARKINSON vous invite

RENCONTRE FESTIVE DE RENTREE & ACTIVITES 2026/27

Vendredi 11 Septembre 2026 à 14h30

Salle OZANAM ; 55, rue de Silly - 92100 Boulogne-B.

14h15 Accueil

14h30 Dansons, bougeons, chantons, ...

14H30 Atelier du Mouvement Rythme

14h55 Chorale un Chœur qui Bat

15h20 Tango Argentin

15h45 Quizz Musical – Atelier en Rythme

16h05 Tennis de Table (CSMC TT Clamart)

16h15 Réponses aux questions & Moment convivial

17h30 Fin

❖ Voir site ; <https://www.franceparkinson.fr/comite-92>
❖ Infos complémentaires ; Comite92@franceparkinson.fr





TEMOIGNAGE

Être acteur de son parcours ;

- *Adriana, bénévole du Comité 92 FP, partage avec nous ses pensées et routines matinales*

Avant le petit déjeuner

Je fais souvent un rêve étrange: j'habite un appartement à la lisière entre deux territoires : l' un désertique fait de dunes et de vallées, et un autre très peuplé, avec des marchés de rue, et des belles choses à admirer. Entre les deux il y a un petit bus dont il faut chercher à connaître les horaires et les arrêts dans des endroits improbables.

S'agit-il de ma maladie ? du passage entre la nuit et le jour ?

Ou bien pour passer du découragement, de la déprime au plaisir de vivre, encore jusqu'au bout.

C'est une bataille qui commence au réveil, un jeu d'échecs avec la maladie. C'est peut-être elle qui aura le dernier mot, mais en attendant je ne lâche pas.

Avant de me lever je fais des mouvements pour réveiller le corps qui s'est enraidit et qui attend sa dose de dopamine. Quelques minutes de torsions du haut et du bas, des exercices avec les bras, les mains, les pieds. Après je vais dans la salle de bains, et j'active le regard, en balayant de droite à gauche et de gauche à droite. Je tourne doucement le cou, je le plie avant arrière, d'un côté de l'autre.

Et aussi La gymnastique du visage si je ne veux pas devenir inexpressive. Ensuite je vais à la cuisine en veillant à parler fort, plus fort pour que Michel ne me demande pas de répéter

J'ai appris la satisfaction d'avoir une certaine prise sur ce qui m'arrive, et de ne pas être complètement passive face aux coups. De toute façon je n'ai pas le choix, et je sais beaucoup de personnes sont comme moi, leur courage me sert d'exemple, leur présence m'est précieuse.

Le moment de me mettre à table, de m'asseoir dans la bonne position indiquée par la kiné, attention aux fausses routes, de prendre les médicaments, de commencer une nouvelle journée.

De profiter de ce qui se présente, d'oublier ce qui est impossible.

J'ai rencontré plein de personnes, surtout dans l'association France P. qui m'ont rassurée, et poussée à lutter pas seulement par les médicaments, mais aussi par l'activité physique, qui d'après certains chercheurs et médecins, pourrait constituer la moitié du traitement.

J'ai réalisé que ce mot « vous avez la maladie de P. » signifiait pour moi que j'étais arrivée au moment de faire un dernier choix, vivre ou me laisser submerger, que le moment était venu de profiter de tout le bien, et ne pas regretter ce qui était impossible.

J'ai découvert et c'est essentiel, que je peux ne pas subir passivement les progrès de la maladie. C'est une lutte inégale, où je n'aurai pas le dernier mot, mais il faut lutter

J'ai entendu un médecin de neuro-rééducation dire : vous êtes comme un sportif de haut niveau, il ne peut négliger de faire ses gammes tous les jours.

Adriana.



LES ACTIVITES de Sept à Déc 2026

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

40, rue Worth
92150 SURESNES

14h00 à 17h00

2 Vendredis /
mois▲ Envoyez un **courriel, ou SMS**, 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

- 25 septembre, 16 octobre
- 13 novembre
- 11 décembre

Café Jeune Parkinson 92, en visioconférence :

Par ; Céline ZAGURY
Sophrologue ;
➤ celinezagury@free.fr

18h00 à 20h00

Lundis

- 7 septembre, 5 octobre
- 2 novembre
- 7 décembre

Groupe de Parole « PASAPAS » Séniors, en visioconférence :

Par ; Céline ZAGURY
Sophrologue ;
➤ celinezagury@free.fr

13h15 à 15h15

Lundis

- 14 septembre, 12 octobre
- 16 novembre
- 14 décembre

Sophrologie, en visioconférence :

Par ; Céline ZAGURY
Sophrologue ;
➤ celinezagury@free.fr

13h00 à 14h00

Vendredis

- Du vendredi 18 septembre au 18 décembre 2026
- Cycle de 12 séances

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

Par ; Pascale LESAUUVAGE
Professeur de danse ;
➤ p.lesauvage@gmail.com

14h30 à 15h30

Lundis

- Hebdomadaire, hors vacances scolaires

Atelier du Mouvement Rythmé Parkinson ; Salle « J'Sport » 27, Avenue de l'Europe - 92700 Colombes.

Par ; Sandrine MENAGER, Sophrologue ;
➤ S'inscrire ; terkia.boudjemia@mairiecolombes.fr

14h30 à 16h00

Jeudis

- Hebdomadaire, hors vacances scolaires

Gymnastique Parkinson ; Salle « J'Sport » 27, Avenue de l'Europe - 92700 Colombes.

Par ; Solange MAGADLAH, professeur E.P ;
➤ S'inscrire ; terkia.boudjemia@mairiecolombes.fr

09h30 à 10h30

Mardis

- 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 compris pendant les vacances scolaires.



LES ACTIVITES de janvier à Mars 2026

Chorale avec « Un Chœur qui Bat » à 92100 Boulogne-Billancourt ;

Maison des Associations ;
22, rue de la Belle FeuilleA-C BELIGNE, et
P CALMELETdangvu.m@gmail.com

17h00 à 19h00

Vendredi

Atelier « En Rythme avec Parkinson » à 92100 Boulogne-Billancourt ;

En stand-by

Jeux d'Echecs à 92300 Levallois-Perret ;

En stand-by

Tango Argentin à 92200 Neuilly-sur-Seine ;

Salles IRIS 1&2 de Dupont -Fauville
Place du Général GourotPhilippe PELLETIER
professeur de danse[philippe17.pelletier@la
poste.net](mailto:philippe17.pelletier@la poste.net)

15h00 à 16h00

Jeudi

Tennis-de-table ; 13 créneaux de cours « Ping Parkinson » dans 7 clubs & un 8^{ème} qui accueille ;ACBB-TT (4 créneaux)
165, rue Vieux Pont-de-S.
92100 Boulogne - B.

11h00 à 12h30

09h30 à 11h00
11h00 à 12h30

11h00 à 12h30

Mardis

Jeudis

Vendredis

CSTT-92 (3 créneaux)
91, Bld de Verdun
92400 Courbevoie

19h00 à 21h00

11h00 à 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 à 12h00

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

10h30 à 12h00

Jeudis

CSMC TT (1 créneau)
52 rue Condorcet
92140 Clamart

12h00 à 13h30

Vendredis

RAC TT (1 créneau)
41 rue Voltaire
92500 Rueil-Malmaison

15h00 à 17h00

Jeudis

Accueil