



FRANCE
PARKINSON

Libérons le mouvement

Janvier-Février 2026

Comité 93 – Actualités

Ecoute

Solidarité

Participation

Disponibilité

Inclusion

Le Comité 93 vous souhaite une belle et heureuse année 2026

N'hésitez pas à nous rejoindre pour participer aux nouvelles activités organisées par le Comité de la Seine-Saint-Denis.

Le Comité 93 France Parkinson est constitué de personnes bénévoles et motivées par l'organisation d'activités accessibles aux malades et à leurs aidants.



@undraw

EDITO

L'année 2025 a vu naître le Comité 93. **L'année 2026 permettra d'atteindre une vitesse de croisière !**

Un projet pour 2026 ? Rejoignez très vite notre comité France Parkinson 93 en tant que bénévole et agissez pour soutenir les malades, leurs proches.

Une **nouvelle activité de jeux de société** vous est proposée à partir de janvier pour compléter une offre déjà généreuse et riche pour les malades et les aidants.

Nous vous invitons également à lire le compte rendu de l'Atelier "Maladie de Parkinson et Génétique" du 28/11/2025 sur le [site](#)

N'oubliez pas de renouveler votre adhésion 2026 pour participer aux activités!

Michèle ROUX, déléguée
Comité 93 France Parkinson

MARCHE

**Le samedi 7 février
de 14h00 à 17h00
à Montreuil**

La prochaine Marche aura lieu le samedi 7 février à 14h à la découverte du **Grand Chemin** et particulièrement **les parcs de Montreuil en balcon sur Paris**.

Deux parcours sont proposés :

Parcours n°1 : de la Mairie au Parc des Guilands - 4 km

Parcours n°2 : du parc des Guilands au parc des Beaumonts - 7 km

Le RDV est fixé devant la Mairie de Montreuil à 14h00.

Prévoir une tenue adaptée à la météo. Le groupe est animé par Denis et Philippe.

Contact : plabro@me.com ou
06 07 56 74 38

JEUX

**Le jeudi 29 janvier
de 14h00 à 16h00
à Sevrans**

NOUVEAU ! Venez partager un moment convivial et stimulant autour de jeux de société ! Mémoire, motricité et bonne humeur sont au rendez-vous !

Le premier atelier jeux de société aura lieu **le jeudi 29 janvier de 14h00 à 16h ; le 12 février et le 19 mars** à Sevrans (tiers-lieu Mazaryk, 19 allée Jan Mazaryk 93270 Sevrans).

L'atelier est animé par Monique et Rona.

Contact :
comite93@franceparkinson.fr ou
06 68 83 85 11

Et si vous utilisiez le service **PAM (Pour Aider à la Mobilité)** pour vous rendre aux ateliers et activités proposées par le Comité 93 ? (voir notre site internet)



FRANCE
PARKINSON

Libérons le mouvement

Le Comité 93 est à votre écoute :
01 45 20 99 00 Lundi (10h00- 12h00),
mercredi (14h30-16h30)

ACTIVITES

PING PONG

Le mardi matin à 10h00. **Il reste encore quelques places.** Venez nous rejoindre !

L'atelier a lieu **le mardi de 10h00 à 11h30** à l'Elan Sportif de Montreuil (ESDM), 21 Rue Emile Zola.

Il est animé par Walid EL ASRI, Educateur Activités Physiques Adaptées.

Le tarif est de 100 € / an à régler au Club 1 séance d'essai gratuite.

Contact : Marie-Claire
mcv75013@hotmail.fr ou
06 24 56 45 35

QI GONG

En attente de nouveaux participants pour démarrer l'atelier qui se tiendra à l'hôpital Avicenne de Bobigny (Espace de soins Martine Midy - Bâtiment D.Larrey entre les portes 1 et 2).

L'atelier est animé par Patricia Troadec. Le tarif est de 80€/an (avec subvention du département).

Contact :
comite93@franceparkinson.fr
ou 06 68 83 85 11



DANSE

Le mercredi
de 11h15 à 12h45
à Bobigny

L'atelier Mouvement par la danse a lieu le mercredi de 11h15 à 12h45 à l'hôpital Avicenne de Bobigny (Espace de soins Martine Midy).

Il est animé par Caroline Florentin et Lison Lemagueresse en alternance une semaine sur deux. L'atelier est pour 12-13 participants.

Le tarif est de : 80 euros /an (avec subvention du département).

Contact : Yves Petitpas
yves.petitpas30@orange.fr ou
06 67 76 30 22
comite93@franceparkinson.fr
ou 06 68 83 85 11

Le mardi et le jeudi
de 14h30 à 16h30
à Montreuil

L'atelier Mouvement par la danse a lieu le mardi et le jeudi de 14h30 à 16h30 à la Maison de Quartier des Ramenas, 149 rue Saint-Denis à Montreuil.

Il est animé par Johanna et André. Pris en charge par le CFPPA

Contact : Barbe Marion
marion.barbe@montreuil.fr -
06 23 25 15 71

DJEMBE

Le jeudi
de 14h00 à 16h00 à
Noisy-le-Sec

L'atelier Djembé reprend ses activités à Noisy-le-Sec le **22 janvier et le 5 février** de 14h00 à 16h00 (Salle Charlie Chaplin 34 rue Moissan). Des places sont encore disponibles.

"Le djembé m'apporte joie et détente, vibrations avec les autres, relâchement des tensions, sous le regard attentif et bienveillant de notre animatrice"
- Monique

Contact :
comite93@franceparkinson.fr ou
06 68 83 85 11

GROUPE DE PAROLE AIDANTS

Mise en place prochainement d'un espace dédié aux aidants pour échanger trouver du soutien et partager des solutions concrètes. Une fois par mois à partir de 17h.

CAFE JEUNES PARKINSON

Des rencontres pour les moins de 65 ans animées par un bénévole accompagné d'un tiers-médiateur professionnel (psychologue). Le premier café se tiendra **le mardi 10 février de 18h à 20 h** au 18 rue Jean Mermoz 93370 **Montfermeil** (à quelques minutes de l'hôpital de Montfermeil).

Pour toute information, contactez Michèle ROUX -
Déléguée 93 - France Parkinson - 06 68 83 85 11
Consultez le site internet : <https://www.franceparkinson.fr> - Comité 93

