

VDOPARK N°46 Mars 2026

La lettre d'information de
France Parkinson Val d'Oise

07 69 41 99 94

comite95@franceparkinson.fr

Annie ABGRALL Véronique ADAM Marie Alice BENET Yves DECORE
Bruno De KORSACK Anita GABET Jean-Michel GOARIN Jean GOURDIN
Elisabeth HUMBERT Cécile MANGUE Jacques SARRABIA
Adresse Postale: 12 allée de la Source 95320 Saint Leu la Forêt

Nous sommes heureux de vous inviter à notre
prochaine réunion/conférence :

MARDI 10 MARS 2026

à partir de 14h30

Salle Jean Hulin 1er étage

Centre culturel du Forum Place François Truffaut
95210 Saint Gratien.

**VOUS ACCOMPAGNER
SUR VOTRE
TERRITOIRE**
Association JOSÉPHINE



Quand la maladie se fait plus prégnante, par son
ancienneté, ou que d'autres soucis de santé nous
touchent, NOUS NE SOMMES PAS SEULS.

Nous pouvons compter sur des aides de
professionnels qui nous permettront de rester chez
nous. Rester chez nous, c'est possible.

L'Association Joséphine porte plusieurs
dispositifs sur le territoire du Val d'Oise Sud : le
DAC 95 Sud (Dispositif d'Appui à la Coordination
des parcours de santé complexes), le **CLIC** (Centre
Local d'Information et de Coordination) et la
structure évaluatrice de la CNAV (Caisse Nationale
Assurance Vieillesse).

Elle accompagne gratuitement les personnes et
leurs proches dans l'organisation de leur parcours
de santé, avec un objectif central : favoriser et sécuriser
le maintien à domicile.

Après une évaluation globale des besoins, l'équipe peut
proposer de l'information et des conseils, la mise en
place d'aides humaines, l'appui aux démarches
administratives, ou encore la coordination des
professionnels de santé et du médico-social.

Anticiper, savoir ce qui existe, et comment recourir à ces
aides, voilà l'objectif de cette conférence.

*Service d'intérêt général, l'Association
Joséphine viendra se présenter et vous
expliquer pourquoi et comment la solliciter.*



14bis Place Charles de Gaulle - 95210 Saint-Gratien
Tél : 01 34 15 09 62 - Fax : 01 34 15 28 91

Programme



Retrouvez tous les programmes
des événements sur www.franceparkinson.fr

Conférences
Débats
Animations

**JOUR NÉE
MONDIALE
PARKINSON
2026**

**MARDI 31 MARS
9H30 - 22H30
CH S. Veil - 95600 Eaubonne**



Mardi 31 mars 2026 de 9h30 à 22h30

Centre hospitalier Simone Veil 95600 Eaubonne

Matin hall de l'hôpital - Après-midi Salle Henry EY Secteur Psychiatrie
14 rue de Saint Prix 95600 Eaubonne

9h30 - 12h30 : **Stand Hall de l'hôpital Pavillon Changeux**

Présentation Hospital de jour neurologie - France Parkinson

15h - 15h30 : **Ressources France Parkinson et centre hospitalier**

France Parkinson 95 - F. Gali (cadre de santé)

15h30 - 16h30 : **Évolutions thérapeutiques et éligibilité
aux dispositifs continus**

Dr Amine Zarzour - Neurologue CH S. Veil

16h30 - 17h30 : **Présentation et manipulation des dispositifs**

Jérémie Thézenas - Infirmier en Pratique Avancée en neurologie

17h30 - 18h00 : **Parkinson jeune : les enjeux**

Cécile Mangue (FP95) - Jérémie Thézenas (IPA)

18h00 - 18h30 : **Accompagner le vieillissement**

Centre de Ressource Territorial 95

20h30 - 22h30 : **Atelier pour Infirmier(e)s libéraux :
manipulation dispositifs continus
(salle de conférence Chambas)**

Jérémie Thézenas - Infirmier en Pratique Avancée en neurologie

AVEC LE SOUTIEN DE :

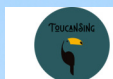


Contact → Comité 95 → 07 69 41 99 94 → comite95@franceparkinson.fr



Comité - 95
comite95@franceparkinson.fr

REPRISE !



ATELIER CHANT À CERGY



VOTRE VOIX N'EST PLUS AUSSI CLAIRE ET FRANCHE QU'AVANT ?
VOTRE RESPIRATION S'EST MODIFIÉE ?
VOTRE LARYNX VOUS JOUE DES TOURS ?

Virginia Zayas, professeure de chant spécialisée dans l'anatomie et le mental vous accompagne et met à votre disposition :

- Une boîte à outils pour explorer le corps et des astuces mentales qui s'adaptent à tous !
- Un espace pour chanter ensemble sans autres objectifs que le confort vocal et le plaisir du partage !
- Des temps d'échanges pour partager nos petits doutes et grandes victoires vocales !

Un lundi sur deux
de 14h15 à 15h45

à Cergy-le-Haut

Le Douze

12 allée des petits pains
95800

*Dès lundi 22 septembre
Renseignez-vous !*

☎ **07 69 41 99 94**

@ **COMITE95@FRANCEPARKINSON.FR**

AGENDA

**9, 23 et 30/3 - 13/4
4 et 18/5 - 1 et
15/6/2026**

Pour savoir si l'atelier chant est fait pour vous, complétez la phrase :
Lorsque que je me remémore les moments où j'ai chanté je me sentais : "....."

Un focus chaque mois sur une activité: ce mois-ci

LE CHANT

Sous la conduite dynamique de Virginia Zayas, depuis déjà quatre ans, cette activité se déroule à Cergy tous les 15 jours, le lundi après-midi. En complément de la prescription d'orthophonie, les neurologues conseillent de prendre soin de sa voix dès le début de la maladie. La voix peut diminuer de façon tellement lente qu'on n'y fait pas attention. Alors allez tester, sans engagement, les progrès sont palpables, certains en redemandent. Virginia Zayas a acquis une expérience qu'elle communique, les participants en attestent.

RENDEZ-VOUS MENSUELS LE MARDI à SAINT GRATIEN: 14H30 à 17H00

Centre culturel, Place François Truffaut, 95210 Saint Gratien.

- MARDI 31 MARS :

JOURNÉE MONDIALE 2026 - EAUBONNE

- Pas de réunion à Saint Gratien en avril
- **5 MAI** : Le parcours de soins . Jérémie Thézenas, Infirmier en Pratique Avancée

(Tarifs au prorata temporis)

MARCHE NORDIQUE	Les vendredi 10h-11h30	Stade Bernard LAMA - 40 rue Édouard Vaillant - 93430 VILLETANEUSE	Depuis le 26/9/25	35€ / an / 30 séances
TENNIS DE TABLE	Les samedi 11h30-13h00	Gymnase de la GARE - Boulevard Oscar Thévenin - 95220 HERBLAY	Depuis le 13/09/25	60€ / an / 30 séances
GYMNASTIQUE DOUCE	Les lundi 14h30-15h30	PIPS DE DEUIL - 13/15 rue Nelson Mandela - 95170 DEUIL LA BARRE	Depuis le 29/09/25	70€ / an / 30 seances
MOUVEMENT DANSÉ	Mardi tous les 15 j. 14h30-16h30	Préfabriqué « Ledoux 3 avenue Saint Lambert - 95600 EAUBONNE	17 et 31/3 - 14/4 -12 et 26/5 - 9 et 23/6 2026	60€ / an / 18 séances
CHANT	Lundi tous les 15j. 14h15-15h45	Le DOUZE - 12 allée des Petits Pains - 95800 CERGY	9, 23 et 30/3 - 13/4 - 4 et 18/5 - 1 et 15/6/2026	48€ / an / 18 séances
DJEMBÉ AIDANT/AIDÉ	Mardi tous les 15j. 14h30 - 16h30	Fondation Chaptal 19 rue Jean Lurçat 95200 SARCELLES	17/3-7/4-14/4-12/5-26/5-9/6 -23/6/2026	18€ / an / 18 séances
ART THÉRAPIE			Du fait d'une trop faible fréquentation, activité suspendue	Nous réfléchissons à une nouvelle formule
QI GONG	Les mercredi 15h -16h	MAISON DES ASSOCIATIONS - 14 bd du Petit Château- 95600 EAUBONNE	Depuis le 24/09/25	70€ / an / 30 séances
SOPHROLOGIE	Vendredi tous les 15j. 14h-16h	CENTRE CYRANO DE BERGERAC 3ème étage - 95110 SANNOIS	20/3-27/3-10/4-17/4-15/5-2 9/5-12/6-26/6/2026	90€ / an / 18 séances
GROUPE PAROLE MALADES	Un mercredi / mois 16h -18h	MAISON DES ASSOCIATIONS - 7 place du petit Martroy 95300 PONTOISE	18/3- 15/4-20/5-17/6 2026	Pris en charge / FP
GROUPE PAROLE AIDANTS	Un vendredi / mois 14h - 16h	CENTRE CYRANO DE BERGERAC 3ème étage - 95110 SANNOIS	13/3 - 17/4 -22/5 -19/6 2026	Pris en charge / FP
GROUPE DE PAROLE AIDANT/AIDÉ	Un mardi / mois 14h - 16h	Le Bout du Bar, 111 rue PV Couturier 95100 ARGENTEUIL	17/3-21/4-26/5 -16/6 2026	Pris en charge /FP
CAFÉ JEUNES PARKINSON	Un lundi / mois 19h - 21h	MAISON DES ASSOCIATIONS - 2 rue du Maréchal Foch 95130 FRANCONVILLE	9/3 - 13/4 -11/5 - 8/6 2026	Pris en charge / FP