



FRANCE
PARKINSON

Libérons le mouvement

Ambiance chaleureuse et conviviale.

Séance de rentrée :

MARDI 6 OCTOBRE - 14h30

**FORUM SAINT GRATIEN (- Salle Jean Hulin,
1er étage, Place François Truffaut -
95210 SAINT GRATIEN**

**Présentation des activités,
focus sur PERCUSSION et DANSE**

**PLAN STRATÉGIQUE FRANCE PARKINSON
ENSEMBLE 2030 - En quoi cela consiste ?**

VDOPARK N°51 Septembre 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

Voici donc le programme : saison 2026 - 27.

Ce numéro de VDOPARK est donc

À CONSERVER.

Le tableau au verso récapitule le catalogue, les nouveautés, l'agenda. Les tarifs restent particulièrement compétitifs du fait de la prise en charge partielle ou totale par le département (Commission des financeurs 95), suite à notre demande sur dossier, ou FP.

Pour les activités renouvelées, nous remercions nos encadrants, animateurs professionnels, qui poursuivent leur engagement avec nous, source de confiance et d'expérience.

Le pré-requis pour participer est d'être à jour de son adhésion à France Parkinson (En ligne sur le site: <https://soutenir.franceparkinson.fr/adherer/>).

Ensuite, pour participer, ou tester, il suffit de se présenter sur le site de l'activité à l'heure prévue: accueil par un bénévole France Parkinson 95, ou bien l'animateur de l'atelier.

Le programme du **cycle de conférences, un mardi par mois, à Saint Gratien** (Après-midi) est déjà bien avancé. **Deux conférences seront délocalisées sur le secteur Cergy Pontoise à OSNY.** Vous verrez le sérieux apporté à choisir les intervenants. Nous remercions dès maintenant les professionnels, experts reconnus dans leur domaine, qui ont accepté notre invitation.

NOUVEAUTÉ cette saison:

- **TENNIS DE TABLE à l'Isle Adam.** Démarrage le lundi 23 novembre, séance hebdomadaire de 17h à 18h30.
- L'atelier de percussion se déroulera sur un nouveau site, recherche en cours, dans l'idée d'y attirer de nouveaux adhérents, avec la même professeur dont nous connaissons l'enthousiasme communicatif.
- Pratiquez aussi une activité physique près de chez vous ! En particulier dans les maisons sport santé, garantes d'un encadrement qualifié. Nous en parlerons lors de notre réunion d'octobre.

Nous reconduisons les réunions d'échanges sur la maladie avec Jérémie Thézenas, Infirmier en Pratique Avancée, spécialisé en neurologie, dont les interventions sont toujours très prisées (Agenda à suivre).

GROUPE D'ÉCHANGES malades de

Comment gérer cette période qui bouleverse nos projets? Des réponses concrètes et des échanges entre pairs, animés par Jérémie Thézenas, Infirmier en Pratique Avancée Neurologie.

Pour les personnes au début de la maladie. Les questions que l'on se pose après l'annonce du diagnostic.

**CH S. Veil 95600
EAUBONNE**

BONNE RENTRÉE !

RENDEZ-VOUS MENSUELS LE MARDI De 14H30 à 17H00

Centre culturel, Place François Truffaut, Salle Jean Hulin, 1er étage 95210 SAINT GRATIEN.

Salle Christian Gourmelen - Château de Grouchy 95520 OSNY

- **6 Octobre : Nos activités (Focus sur percussion et danse) - Présentation Plan stratégique FRANCE PARKINSON 2025/30**
- **LUNDI 9 NOVEMBRE: OSNY** La voix - Le chant - Respirer, déglutir, préparer sa consultation - Mme DETTON orthophoniste et atelier de Chant. Virginie Zayas.
- **1er Décembre** : Décoder, comprendre ses symptômes pour mieux les traiter - Professeur Bertrand DEGOS, neurologue, CH Avicenne, Bobigny.
- **5 Janvier** : Indications thérapeutiques des dispositifs implantables: pompes - neurostimulation cérébrale profonde - Docteur Amine ZARZOUR, Neurologue, CH S.Veil Eaubonne.
- **MARDI 2 FÉVRIER : OSNY** : Thème à préciser - Docteur Philippe NICLOT neurologue, Chef de service CH Le Novo, Pontoise
- **2 Mars et/ou 4 Mai** : Ou en est la recherche ? - Cellule « recherche » de FP - ou bien : L'accompagnement social du malade
- **20 Avril : JOURNÉE MONDIALE 2027** : programme en cours d'élaboration



SAISON	2026	2027	INTERVENANT	ACTIVITÉS		TARIF
ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU		AGENDA		
MARCHE NORDIQUE	Vendredi 10h-11h30	Stade Bernard LAMA - 40 rue Édouard Vaillant - 93430 VILLETANEUSE	Sory DIABY Éducateur APA	Démarrage le 25/9		50€ / 30 séances + Licence FFA 
TENNIS DE TABLE	Samedi 11h30-13h00	Gymnase de la GARE - Boulevard Oscar Thévenin - 95220 HERBLAY	Laurie ROSELLO Monitrice de Tennis de Table	Démarrage le 12/9		100€ / 30 séances + licence FFTT
TENNIS DE TABLE	Lundi 17h00-18h30	Centre sportif A.Mauresmo 1 allée du Dr Jean Cailleux 95290 L'ISLE ADAM	Didier Leynaud Moniteur De Tennis de Table	Démarrage le 23/11		100€ / 30 séances + licence FFTT
GYMNASTIQUE DOUCE	Tous les lundi 14h30-15h30	PIPS DE DEUIL - 13/15 rue Nelson Mandela - 95170 DEUIL LA BARRE	Alexandre BEQUIN Éducateur APA	Démarrage le 21/9		110€ / 30 séances
MOUVEMENT DANSE	1 Mardi / 2 14h30-16h30	Préfabriqué « Ledoux 3 avenue Saint Lambert - 95600 EAUBONNE	Caroline FLORENTIN Professeure	15/9-29/9-13/10-3/11-17/11-1/12-15/12/2026- Puis 5/1/2027 et ensuite		70€ / 18 séances 
CHANT	1 Lundi / 2 14h15-15h45	Le DOUZE - 12 allée des Petits Pains - 95800 CERGY	Virginie ZAYAS Professeure	21/9 - 5/10 - 2, 16 et 30/11 - 14/12/2026		70€ / 18 séances 
DJEMBÉ AIDANT/AIDÉ	1 Mardi / 2 14h30 - 16h30	(Recherche en cours)	Malika ABBES Professeure	Redémarrage à l'automne		À définir
QI GONG	Mercredi 15h - 16h	MAISON DES ASSOCIATIONS - 14 boulevard du Petit Château - 95600 EAUBONNE	Marie Louise VINEL Enseignante en Qi GONG	Démarrage le 16/09		110€ / 30 séances
SOPHROLOGIE	1 Vendredi/2 14h-16h	CENTRE CYRANO DE BERGERAC 3ème étage - 95110 SANNOIS	Karine THENET Sophrologue	11 et 18/9 - 2 et 16/10-13 et 27/11-11 et 18/12		100€ / 18 séances 
GROUPE PAROLE MALADES	Un mercredi par mois 16h - 18h	MAISON DES ASSOCIATIONS - 7 place du petit Martroy 95300 PONTOISE	Claire BRILLON Psychologue	16/9-21/10-18/11-16/12 /2026- 20/01-17/02:-17/03-21/04-19/05-16/06/2027		Pris en charge / FP 
GROUPE PAROLE AIDANTS	Un vendredi par mois 14h - 16h	CENTRE CYRANO DE BERGERAC 3ème étage - 95110 SANNOIS	Catherine FAUCHE Psychologue	11/9,16/10,13/11, 11/12		Pris en charge / FP 
GROUPE DE PAROLE AIDANT/AIDÉ	Un mardi par mois 14h - 16h	Le Bout du Bar, 111 rue PV Couturier 95100 ARGENTEUIL	Floriane LANGLAIS Psychologue	15/9-20/10-17/11-15/12 -19/01-16/2-16/3-20/4-18/5-15/6		Pris en charge /FP 
CAFÉ JEUNES PARKINSON	Un lundi Par mois 19h - 21h	MAISON DES ASSOCIATIONS - 2 rue du Maréchal Foch 95130 FRANCONVILLE	Claire BRILLON Psychologue Cécile MANGUE Patiente ressource	7/9-5/10-2/11-7/12-4/1-1/2-1/3-19/4-3/5-7/6/2027		Pris en charge / FP 

Rappel: FINANCEMENT (Partiel) par :
le DÉPARTEMENT
et (Total) FRANCE PARKINSON.



Adhésion à France Parkinson (24€/an) pour toutes les activités. Plus nombreux/Plus forts pour défendre les besoins des malades auprès des instances locales ou nationales.

Nous serons présent cette année sur les forums des associations le **SAMEDI 5 SEPTEMBRE** à :
JOUY LE MOUTIER - HERBLAY - L'ISLE ADAM.
Venez nous rendre visite !