



BULLETIN D'INFORMATION N° 17

Juin 2020

comité38@franceparkinson.fr

Le comité de l'Isère a le plaisir de vous proposer ce bulletin qui, sous une forme volontairement synthétique, vous donnera toutes les informations et renseignements utiles sur les activités proposées en Isère et les évènements importants.

Voici le dernier bulletin d'information avant la trêve estivale.

Nous avons suivi les consignes de précaution imposées par la pandémie et nous avons évité de relancer nos ateliers en juin !

La période estivale signifie pour beaucoup d'entre nous, les vacances en familles avec les enfants et les petits enfants. Cependant, cette période signifie hélas pour d'autres, un isolement supplémentaire de 2 mois dans les activités sociales, et des semaines plus longues que d'habitude.

C'est la raison pour laquelle nous vous présentons dès à présent nos perspectives d'activités pour la rentrée de septembre 2020.

Nous vous souhaitons un très bel été !

Amicalement,

Hervé, Délégué Départemental bénévole France-Parkinson.



N'hésitez pas à consulter le site France PARKINSON

Vous retrouverez toutes ces informations sur la page Isère :

<http://www.franceparkinson.fr/association/carte-comites-locaux/comite/?id=38>

France Parkinson existe aussi sur les réseaux sociaux :

Facebook : « chaquepasestuneconquete » - **Instagram** : @France Parkinson

et sur la chaine **Youtube** : www.youtube.com/user/ParkinsonFrance

France Parkinson Isère à votre écoute



au 06 71 35 56 24 (serveur vocal)

Une équipe de bénévoles, formés à l'écoute vous informe vous conseille et vous soutient.

lundi : Philippe 09 61 67 90 76

mardi : Françoise 06 51 95 90 68

mercredi : Renée et Guy 04 76 91 41 76

jeudi : Gisèle et Marc 04 56 22 86 62

Sous réserve des mesures de distanciation sociale en vigueur à la rentrée, nous vous proposons, d'ores et déjà les ateliers suivants :



Atelier DAPOPA « Danse pour Parkinson »

Dapopa utilise les pratiques et les outils de la danse pour déjouer les troubles du mouvement de la maladie de Parkinson "

GRENOBLE

DaPoPa utilise les pratiques et les outils de la danse pour nourrir les échanges intergénérationnels, interculturels, interdisciplinaires. Dansez pour déjouer les troubles du mouvement comme ils se présentent dans la maladie de Parkinson !

Le jeudi de 14 heures à 16 heures
Album ABC Danse, 2 rue du général Marchand 38000 GRENOBLE

Les prochaines séances auront lieu à compter du jeudi 17 septembre
Chaque séance est facturée 10 €/séance soit 120 € pour le 1^{er} trimestre

Calendrier : 17 et 24 Sept. - 1^{er}, 8 et 15 Oct. - 5, 12, 19 ,26 Nov. - 3, 10,17 Déc.

A Bientôt, comite38@franceparkinson.fr

BOURGOIN-JALLIEU

Animé par Sylvie Hönle

Renseignements-inscription auprès de Marie-Thérèse Ducloy-Deluermoz mail :
marie.ducloy@wanadoo.fr

Lieu : Salle de la Fraternelle **Les mardis de 14h à 15h30**

Tarif adhérent FP: 10€ la séance à payer pour le trimestre.
Important : en cas d'absence le coût sera déduit le trimestre suivant.
Pour les nouveaux inscrits, la première séance est gratuite.

Calendrier : 15 et 29 sept., 13 oct., 3 et 17 nov., 1 et 15 déc..



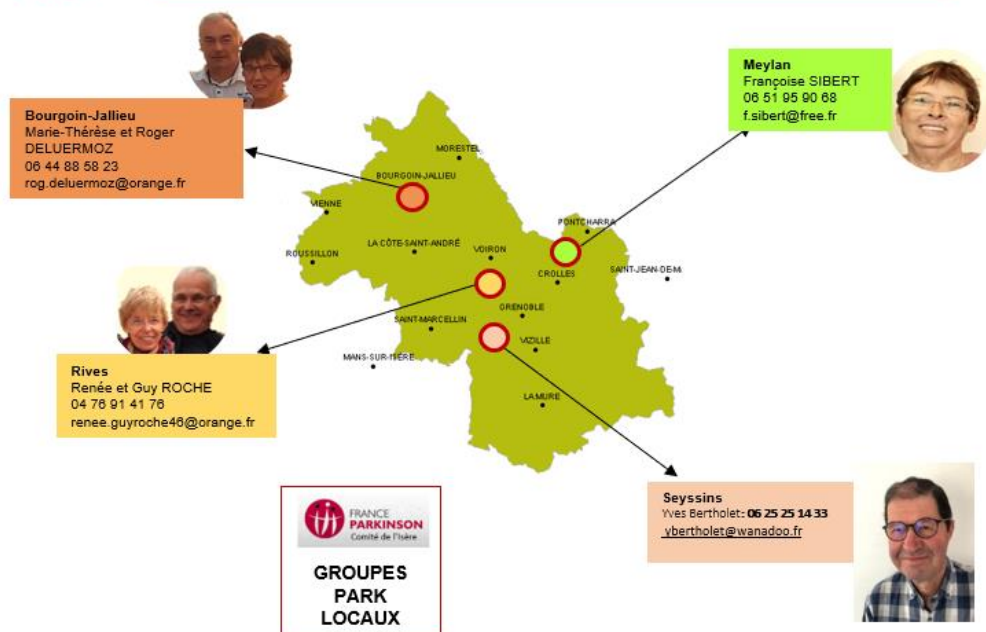
Moments d'échange entre malades, entre aidants.

Pourquoi ? Pour sortir de l'isolement, pour pratiquer des activités ou passer simplement un moment pour échanger et se sentir écouté.

Animés par certains membres du comité qui se sont portés volontaires et qui demeurent à Grenoble et surtout sur sa périphérie (Meylan, Rives, Seyssins et Bourgoin-Jallieu)



↘ Groupes Park Locaux



Le nombre de places étant limité avec une répartition selon la commune de résidence, une préinscription est indispensable auprès de chaque animateur
Groupe Park local Rives : Les rencontres ont lieu le premier vendredi de chaque mois à 14h au Centre social parc de l'Orgère à Rives

Calendrier : 04 septembre ; 02 octobre ; 06 novembre ; 04 décembre

Contact: renee.guyroche46@orange.fr

Groupe Park Local de Seyssins poursuit jusqu'en septembre ses "Zoom rencontres" suivant un calendrier non fixé à l'avance.

Dès que nous le pourrons, nous reprendrons " les rencontres à l'air libre".

Contact : Yves Bertholet tél 06 25 25 14 33 et ybertholet@wanadoo.fr

Groupe Park Local de Meylan et Grésivaudan, Les Aventuriers, reprendra 1 mardi par mois de 15 à 17 h à compter du mois d'octobre. , nous ouvrons le groupe à 2 personnes qui seraient intéressées

Contact : Françoise Sibert tél : 06 51 95 90 68 et f.sibert@free.fr



ATELIER « PRENDRE SOIN DE SOI »

C'est dans un esprit alliant rigueur et ouverture d'esprit que nous vous proposons cet atelier hebdomadaire d'activités psychocorporelles :

- Exercices de respiration tirés des techniques énergétiques
- Exercices énergétiques tirés du Qi Gong
- Exercices d'assouplissement tirés du Yoga et de la danse
- Exercices de relaxation tirés des techniques de méditation

Ces exercices sont simples, synchronisés et accessibles à tous, malades et aidants.

□ **Un atelier ouvert à tous : malades et aidants**

Le lundi de 14 h30 à 16 heures

Au Centre Les Sources 2 Rue Chenevière, 38240 Meylan

Les prochaines séances auront lieu à compter du lundi 14 septembre

Calendrier : 14/9 ; 21/9 ; 28/9 ; 5/10 ; 12/10 ; 2 /11 ; 9/11 ; 16/11 ; 23/11 ; 30/11 ; 7/12 ; 14/12

Chaque séance est facturée 10 €/séance soit 120 €/ 1^{er} trimestre

Les séances sont animées par Sylvie HÖNLE, artiste chorégraphe, psycho-énergéticienne qui nous transmet son expérience de la méditation ainsi que d'autres propositions sous forme d'exercices et pratiques énergétiques.

Témoignages de participants

René : On apprend à mieux s'écouter, se connaître, comprendre ses propres réactions

Juliane : C'est apaisant, fluide, réjouissant...J'avais un sac sur les épaules en arrivant à l'atelier et quand je suis repartie, je n'avais plus rien du tout.

Françoise : Je suis venue chercher des outils pour mieux gérer le quotidien et j'ai trouvé l'EFT.

Anne : Je voulais faire quelque chose pour moi et c'est devenu une nécessité, un refuge.

Marie-Thérèse : C'est une de mes petites filles qui m'a accompagné deux fois car je voulais venir. Je vis ici des émotions très riches, il y a des choses intenses qui viennent.

Françoise : Je suis venue pour essayer de diminuer les moments d'angoisse qui me gênent le plus dans la maladie. J'essaie tous les jours de refaire ce qu'on fait ici et ça va mieux. J'ai l'impression que je domine parfois la maladie. Mes crises de « Off » durent moins longtemps.

Hughes : Ça me sort de mon quotidien.

A Bientôt, comite38@franceparkinson.fr

Atelier « VOIX EN MOUVEMENT »



Nous voilà repartis pour une nouvelle année dans notre atelier "**voix en mouvement**" avec Karen, notre super animatrice qui nous apporte plein de soleil, beaucoup d'énergie et nous fait découvrir nos talents cachés !

Cet atelier "sur-mesure" s'adresse aux personnes qui ont la maladie de Parkinson et aussi aux personnes qui les accompagnent.

Il y a de la place et vous pouvez même inviter des personnes de votre entourage qui ont envie de partager cet atelier avec des personnes qui ont la maladie de Parkinson.

Animé par Karen Bressy (Babousch) chanteuse-improvisatrice et formatrice

Renseignements-inscription : Gisèle Perrin-Mermoz : marc.perrin.mermoz@wanadoo.fr

Tel : 06 07 86 83 76

Lieu : Salle Rouge - Les jeudis de 10h à 11h30,

Tarif adhérent FP: 10€ par séance, soit 40€ tous les deux mois

Calendrier : 10 et 24 sept. / 8 et 15 oct. / 5 et 19 nov. / 3 et 17 déc.

Venez découvrir cet atelier (séance découverte gratuite)

Vous trouverez aussi des renseignements sur le site de Karen Bressay (Babouch) qui animera l'atelier : www.swingalink.fr

Accès transports en commun : tram A arrêt Berriat-le Magasin - tram C arrêt Catane - bus C5 arrêt Cémoi - 15 rue des Arts et Métiers (parallèle à la rue Ampère, ancienne usine Cémoi)



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE - Bourgoin-Jallieu

Animé par Svetlana MOROZOVA

Renseignements-inscription auprès de Roger Deluermoz

mail : rog.deluermoz@orange.fr Tél : 06 44 88 58 23

Tarif adhérent FP : 10€ la séance à payer pour 2 mois.

IMPORTANT : en cas d'absence le coût sera déduit le trimestre suivant.

Pour les nouveaux inscrits, la première séance est gratuite.

Les Mardis de 15h à 16h30 - Salle La Fraternelle

Calendrier : 8 et 22 sept., 6 oct., 10 et 24 nov. et 8 déc.



ET SI ON MARCHAIT !

A bientôt sur les chemins !

L'association « Et si on marchait » est en partenariat avec France Parkinson, et affiliée à la Fédération Française de Randonnée (FFR). Elle sera labellisée Rando Santé.

Des randonnées pédestres adaptées aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson vont être proposées. Elles seront encadrées par des bénévoles formés par la FFR

Les randonnées se pratiqueront par secteur géographique, un calendrier trimestriel sera élaboré ensemble en tenant compte des souhaits des adhérents.

L'association s'engage au moins 4 fois par an de faire des rassemblements départementaux.

Licences

Les personnes adhérant à l'association devront régler une cotisation à la FFR d'un montant de 26,00€ pour la Licence individuelle, et 36,00€ pour la License familiale. (Adhérent + accompagnant)

Certificat médical

Un certificat médical d'absence de contre indication à l'activité sportive adaptée signé par le médecin traitant sera demandé.

Cotisation club

Une cotisation annuelle de 25,00€ (individuelle) et 40,00€ (Adhérent + accompagnant) devra être réglée pour la participation financière à l'association.

Pour les personnes intéressées et pour tous renseignements complémentaires veuillez contacter :

Calendrier : pas de dates de randonnées prévues à ce jour

Contact : Jean-Louis Mourette (Président de l'association)
tel : 07 82 93 33 43 - mail : jeanlouis.mourette@gmail.com

GROUPE JEUNES PARKINSONIENS

Réservé aux malades en âge d'exercer une activité professionnelle, encore en activité ou pas.

Contacts dans le 38 : pour un premier contact, merci d'envoyer un mail à :
« comite38@franceparkinson.fr »

Activités dans le 38 : Des repas dans la bonne humeur sont organisés environ 1 fois par mois dans des restaurants proches de Grenoble (en semaine et en soirées)

Pour info ou inscription, merci d'envoyer un mail à :

Christian GUICHERD « christianguiche@gmail.com »

Ne restez pas isolés, venez rencontrer d'autres personnes dans votre situation !

SAINT-MARCELLIN L'association a lancé une nouvelle activité pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson

“APA Santé vous bien”

6103/2020

cherche salle et soutiens

L'association d'activité physique adaptée APA Santé vous bien, dont l'action va bien au-delà de Saint-Marcellin, a créé un groupe dédié aux personnes atteintes par la maladie de Parkinson. Mais ses responsables, qui recherchent une salle, en appellent toujours aux soutiens.

L'activité a été lancée en septembre dernier, mais elle est le fruit d'une réflexion initiée il y a deux ans. Désormais, un groupe de l'association saint-marcellinoise “APA Santé vous bien” est dédié aux personnes touchées par la maladie de Parkinson, à qui une heure de renforcement musculaire est proposée, mais aussi, pour celles et ceux qui le désirent, de l'aquagym.

« On s'est longtemps posé la question, explique Madeleine Soulier, présidente de l'association. Jusqu'alors, on n'avait pas eu de demande. Puis, on en a eu quelques-unes. Mais les stades de la maladie sont évolutifs, c'est compliqué. » Les responsables d'“APA Santé vous bien” se sont donc rapprochés de l'Association France Parkinson « pour se renseigner et pour qu'ils diffusent l'information de ce nouveau groupe auprès des personnes atteintes ».

Au-delà du sport, le lien social

Si un des objectifs de l'association saint-marcellinoise où tous sont bénévoles est aussi de « créer du lien social » et de « mélanger les pathologies » (pour que les personnes puissent, un temps, penser à autre chose), la maladie de Parkinson ne permet pas toujours l'autonomie nécessaire pour cette activité physique adaptée. C'est pourquoi un groupe spécifique leur est donc dédié, dans lequel il reste des places (mais elles sont limitées). Pour les autres personnes touchées par Parkin-



En cette période de vacances scolaires, le renforcement musculaire avec Ghislain Riffard se fait exceptionnellement au gymnase de Chatte, et ce, pour la première fois (d'habitude, les séances ont lieu dans une salle de l'Espace Saint-Laurent-Saint-Marcellin, dans une salle de l'hôpital ou à l'Association Familles Rurales de Chatte). Un confort non négligeable permet aux participantes et participants de profiter du grand miroir pour les exercices. Photos Le Oly/H.D.

son, mais à un stade moins avancé, il est possible d'intégrer les neuf autres groupes de l'association.

Si cette dernière a vu son nombre d'adhérents croître régulièrement depuis ses débuts il y a cinq ans (ils étaient 9 à la création et sont 114 aujourd'hui, dont dix jeunes artistes), un plafond à 130 est aujourd'hui fixé.

Car les créneaux des piscines de Chatte (l'Olympe, centre intercommunal, et Aquaville, structure privée) et des salles pour le renforcement musculaire ne sont pas extensibles. Et les responsables portent à bout de bras, à base de système D, cette association qui leur tient à cœur et qu'ils estiment être intercommunale (c'est la seule structure de ce type à 50 kilomètres à la ronde... Et les

adhérents viennent parfois de la Drôme !). D'où ce message, déjà en vigueur il y a un an : « Trouver une salle où poser nos valises. »

Et ils souhaitent profiter du projet porté par Saint-Marcellin Vercors Isère Communauté, qui serait dans les cartons, à savoir un local à La Sône pour stocker, au rez-de-chaussée, les bateaux de l'Aviron, et des

salles à l'étage pour des associations. Le terrain a été acquis et ils espèrent voir ce projet se concrétiser dans les six ans à venir...
Néline DELARROQUA

Contact : téléphone 07 85 88 26 24 ; e-mail santevousbien38@gmail.com
Les cotisations s'élèvent entre 65 et 70 euros pour une session de cinq mois (qui alterne les trois activités).



Joël O'Baton, vice-président de l'association “APA Sa bien”, Madeleine Soulier, présidente, Christian Makh secrétaire. Ce dernier commente : « On était peut-être création de l'association] avant-gardistes, car aujourd'hui on crée des maisons de sport santé. Nous sommes exa dans le mouv'! »

LE CHIFFRE

13 000

C'est, en euros, le budget de fonctionnement de l'association, essentiellement dédié à la location des bassins de la piscine, à la rémunération de professeurs diplômés (trois venant de la Drôme Fontaine), qui apportent leur matériel, et à l'ass

Contact 07 85 88 26 24 ; santevousbien38@gmail.com