



FRANCE PARKINSON VAL D'OISE

12 allée de la Source

95320 Saint Leu la Forêt

comite95@franceparkinson.fr

07 69 41 99 94

Le 7 juin 2020

NOUS REDÉMARRONS !

Les directives de l'état nous autorisent à redémarrer nos activités cette fin de mois de juin. Les précautions de gestes barrière seront de rigueur comme partout. Le lavage des mains (des flacons de gel hydroalcoolique seront à disposition sur chaque site) sera obligatoire. Nous vous expliquons ci-dessous comment pour chaque activité.



La MARCHÉ NORDIQUE

TROIS séances : vendredi 12, 19 et 26 juin de 10h30 à 12h00

Stade Bernard Lama, 40 rue Edouard Vaillant, 93430 Villetaneuse

TOUT LE MONDE EST INVITÉ

certes les adhérents inscrits à l'année, mais aussi **nous ouvrons l'atelier à tous** ; venez tester ce sport, sans frein, c'est l'été, c'est agréable.

Comme cette activité est en plein air, les mesures de distanciation seront faciles à observer. Si besoin, nous ferons deux groupes à la même heure, pour ne pas dépasser le nombre de 10 par atelier, moniteur compris. Sory DIABY, notre moniteur dont vous avez apprécié les vidéos de gymnastique durant le confinement, assurera la séance, avec **Marie Alice BENET 07 67 55 48 08**, bénévole FP95.

Le stade d'athlétisme Bernard Lama, et le parc régional de la Butte Pinson attenant, sont suffisamment vastes pour que la sécurité sanitaire soit assurée.

Venez avec un masque, justifié pendant l'accueil. Ensuite, il pourra être enlevé pendant l'exercice. Le matériel est fourni par le moniteur, désinfecté dans les règles après chaque séance.



Le QI GONG

TROIS séances : Mercredi 10, 17 et 24 juin, attention rendez-vous à 14h45, fin à 16h00

Face Hotel Mezière, 14 avenue de l'Europe, 95600 Eaubonne.

En effet, cet atelier, ouvert aux inscrits, **se déroulera en extérieur**. La municipalité d'Eaubonne préférant ne pas encore ouvrir les salles. Si vous êtes curieux de connaître le QI GONG, vous êtes invité en tant que spectateur. Notre monitrice, Marie Louise VINEL animera comme à l'accoutumée, et répondra aux questions. Il y a des bancs pour se reposer.

Comme on sera en extérieur, le port du masque ne sera nécessaire que lors de l'accueil. Nous serons là à 14h45, ces 15 minutes étant nécessaire pour s'adapter à ces nouvelles conditions. Pendant l'exercice, seule la monitrice s'exprime, et les participants seront espacés, on pourra enlever le masque.

Contact : **Jacques SARRABIA 06 71 80 64 64**, bénévole FP95.

Le CAFÉ JEUNES PARKINSON

La réunion du jeudi 25 juin aura lieu, de 19h30 à 21h30

Dans la salle de l'Europe, devant la Mairie, 95880 Enghien les bains.

Sous réserve que la municipalité nous ouvre la salle. Nous réfléchissons si besoin à une solution de replis.

La réunion du Café Jeunes Parkinson est ouverte à tout malade jeune, en âge de travailler. Il se réunit une fois par mois, animé par une bénévole elle-même malade, formée à l'animation de groupe par l'association. Le groupe définit son ordre du jour à chaque réunion, et peut inviter s'il le souhaite un intervenant extérieur pour répondre à des thématiques particulières. Les nouveaux venus sont accueillis à chaque séance.

Là aussi, le groupe ne pourra pas dépasser 10 personnes. Mesures de distanciation, la salle est vaste, port du masque facultatif, gel hydroalcoolique fourni. Les participants se retrouvent dans une ambiance conviviale et bienveillante, autour de boissons rafraichissantes apportée par chacun.

Contact : **Nathalie GIORDANO**, cafejp95@franceparkinson.fr



La SOPHROLOGIE

TROIS séances : Vendredi 12,19 et 26 juin de 17h00 à 18h00

Pole Information Prévention Santé - 13/15 rue Nelson Mandela - 95170 Deuil la Barre.

Cette activité s'est poursuivie pendant le confinement, sous forme de visio-réunion, à la satisfaction de tous, grande assiduité, les problèmes techniques ont vite été réglés ! Bravo à tous et merci à notre animatrice Karine THENET. Et pour cette reprise, la salle à Deuil est ouverte, nous remercions la municipalité.

Le groupe sera limité à 10 personnes, monitrice comprise. Distanciation possible dans la salle que vous connaissez, seuls les inscrits peuvent participer. Port du masque lors de l'accueil, celui-ci pourra être enlevé pendant l'exercice.

Contact : **Jacques SARRABIA 06 71 80 64 64**, bénévole FP95

CE QUI NE REDÉMARRERA QU'À LA RENTRÉE D'AUTOMNE :



Le GROUPE DE PAROLE ENTRE AIDANTS :

ne pourra reprendre en juin. Mais nous avons convenu avec Emmanuelle BUSCH qui l'anime qu'un nouveau cycle débute à l'automne. Vous serez informé des modalités en septembre.



Les CONFÉRENCES MENSUELLES à Saint Gratien :

ne peuvent se tenir en juin sur notre département, du fait que nous pouvons y accueillir parfois près de 50 personnes. Nous travaillons déjà au programme de la saison 2020-2021, considérant que toutes les activités auront repris partout en France, sans restriction. Les thèmes programmés ce printemps qui n'ont pas pu être abordés sont reportés sur cette saison. Nous tenons à cette manifestation mensuelle, qui permet de nous réunir autour d'un thème, et aussi de mieux se connaître et répondre à toutes questions.

Pour les inscrits à l'année à des activités payantes, un avoir sera calculé et reporté sur les inscriptions de l'an prochain.

En effet, nous les reconduirons toutes l'an prochain.

Nous réfléchissons en plus à la création d'un atelier de danse. La danse est bénéfique pour la maladie de Parkinson, en particulier le tango. Beaucoup de départements ont mis en place cette activité, qui rencontre un vif succès, même auprès de ceux qui n'affectionnent pas spécialement la danse. N'hésitez pas à nous dire dès maintenant si cette idée vous intéresse.

ET TOUJOURS : LE CYCLE DE CONFÉRENCES NATIONALES EN LIGNE



Les prochains événements :

Thème n°3 : Le Sommeil

Intervenante : Dr Valérie Cochen de Cock, neurologue, Spécialiste du sommeil et de la vigilance, également orientée dans la prise en charge de la maladie de Parkinson et des mouvements anormaux., Clinique Beau Soleil (Montpellier 34)
Plus d'informations prochainement.

Replay

Les premiers « **Rendez vous de France Parkinson** » sont disponibles en replay sur la chaîne YouTube :
<https://www.youtube.com/watch?v=rRLhtNSCr9g&list=PLc9mr4AaTHhCDJ4yMj6apEMDKelJGBQ->

Les Rendez-vous de France Parkinson sont disponible en direct via la plateforme zoom, ils sont également diffusée en direct sur la [page Facebook de l'association](#).

Pour y assister sur Zoom, il est nécessaire de télécharger le module Zoom, sur son ordinateur.

Si vous souhaitez conserver l'anonymat nous vous conseillons d'utiliser un pseudo ou juste un prénom pour vous identifier.

Un chat sera disponible pour poser vos questions en direct, toutefois vous pouvez dès à présent formuler vos questions sur ce sujet via la boîte mail rendezvousfp@franceparkinson.fr

Chaque conférence est disponible en replay sur la [chaîne YouTube](#)

Comité VAL D'OISE

07 69 41 99 94

comite95@franceparkinson.fr

Marie-Alice BENET, Maryline BOUDOUX, Elisabeth HUMBERT

Nathalie GIORDANO, Danielle PARIENTÉ

Jacques SARRABIA, Yves DECORE