



Rapport d'activités 2019





Présentation d'Action Parkinson asbl

L'ASBL Action Parkinson a été créée le 28 décembre 2018, par et pour des personnes ayant la maladie de Parkinson désirant mettre en place un lieu de rencontre et d'activités à Bruxelles. Elle est devenue une réalité grâce à un mécène, Monsieur Alain Mallart, lui aussi parkinsonien, qui finance son fonctionnement.



Bouger est un excellent médicament ! D'ailleurs, « 50 % du traitement est médicamenteux ou chirurgical, 50% vient d'un effort personnel pour bouger et vivre en harmonie avec sa maladie! », dit le Docteur Jean-Emile Vanderheyden, neurologue.

Dans cette optique, Action Parkinson propose une série d'activités physiques recommandées pour améliorer la qualité de vie des personnes ayant la maladie de Parkinson : marche nordique, boxe, gymnastique, danse Kinésiphilia, tango argentin, Qi Gong. De plus, des réunions thématiques et tables de paroles permettent de favoriser l'échange d'informations et de mieux comprendre la maladie, de façon très conviviale. Cécile Grégoire, coordinatrice de l'ASBL, se tient à disposition pour des entretiens individuels sur rendez-vous et offre la possibilité aux jeunes parkinsoniens de se rencontrer en début de soirée. Des ateliers de jeux cognitifs sont aussi organisés. Ces diverses activités ont lieu sur une base hebdomadaire, dans des locaux situés derrière la place Flagey à Bruxelles (Centre Born to Move, B2M Sport, situé rue du Belvédère 27, 5^e étage, 1050 Ixelles).

Les buts de l'ASBL Action Parkinson sont dans la même lignée que ceux des autres associations de patients :

- Encourager les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, leur entourage et leurs personnes accompagnantes (aidantes) à participer à des activités physiques ;
- Eviter que la personne atteinte de la maladie ne se retire complètement de la société en raison de sa maladie ;
- Fournir des informations aux intéressés ainsi qu'à leur entourage quant aux différents aspects et domaines de leur vie affectés par la maladie ;
- Regrouper les personnes atteintes de la maladie et leur entourage afin de promouvoir un échange d'expériences et de savoir et d'encourager la sociabilisation ;
- Favoriser les synergies avec d'autres associations de patients atteints par la maladie de Parkinson ou d'affections neurologiques chroniques.

Cette nouvelle association très locale et complémentaire par rapport aux associations régionales, veut proposer un autre modèle d'approche.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Qui est Alain Mallart ?



Depuis près de 50 ans, Alain Mallart est entrepreneur. Il a créé plus de 100 sociétés, dans toutes sortes de secteurs : la logistique, le transport, les services informatiques, le nettoyage industriel, les plans de vol pour avions, l'environnement, l'immobilier, ...

Après avoir vendu ses affaires en 1998, il s'est installé en Belgique avec son épouse, Danute et Bruxelles est devenu leur centre de vie. Il pensait y passer sa retraite mais très rapidement après leur installation, il a été repris par le virus de l'entreprise et a recommencé à monter de nouveaux projets. Le couple s'est créé un réseau d'amis avec lesquels ils partagent des passions communes pour l'opéra, l'art contemporain et les voyages.

En 2012, Alain Mallart a été diagnostiqué parkinsonien. Son esprit d'entreprise et son dynamisme n'ont pas été altérés par cette nouvelle. Il s'est intéressé de près à la maladie, à ses symptômes, à son évolution. Il a lu énormément et a rencontré de nombreux acteurs dans le domaine de la recherche. Par ailleurs, il est resté très actif professionnellement et

a continué à voyager, à écouter de la musique, à apprécier l'art et la compagnie de ses amis.

Depuis 2018, il soutient financièrement un poste de chercheur à la Pitié Salpêtrière, sous la guidance du Professeur Marie Vidailhet. Plus récemment, il a pris la décision de constituer l'ASBL, Action Parkinson, afin d'offrir aux personnes atteintes de Parkinson dans la région bruxelloise l'opportunité de pouvoir se retrouver dans des locaux place Flagey pour s'y rencontrer et participer à divers cours de sport et de danse adaptés à leur pathologie. Il est convaincu que ce dont ont énormément besoin les Parkinsoniens, c'est de sortir de chez eux, de voir du monde et de faire de l'exercice physique.

Remerciements

Alain Mallart remercie tous les généreux donateurs pour leur soutien qui contribue au financement de l'Asbl Action Parkinson.

Nous remercions aussi Alain Heureux qui a soutenu la création d'Action Parkinson. Merci également aux Professeurs Feu Anne Jeanjean, Christian Raftopoulos et Roland Pochet, et à nos amis Parkinsoniens, Janette Sinclair, Jenny Dekker et Daniel Simar et enfin à Frédéric Desse, osthéoopathe et créateur de B2M Sport qui héberge Action Parkinson.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles
www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Valeurs

Voici les valeurs définies par le Conseil d'administration dès l'inauguration. Ces valeurs servent de code de lecture à l'approbation de toute action entreprise par l'association.

Action

- Ateliers de mouvement adaptés à la pathologie
- Education thérapeutique
- Partage d'informations

Professionalisme

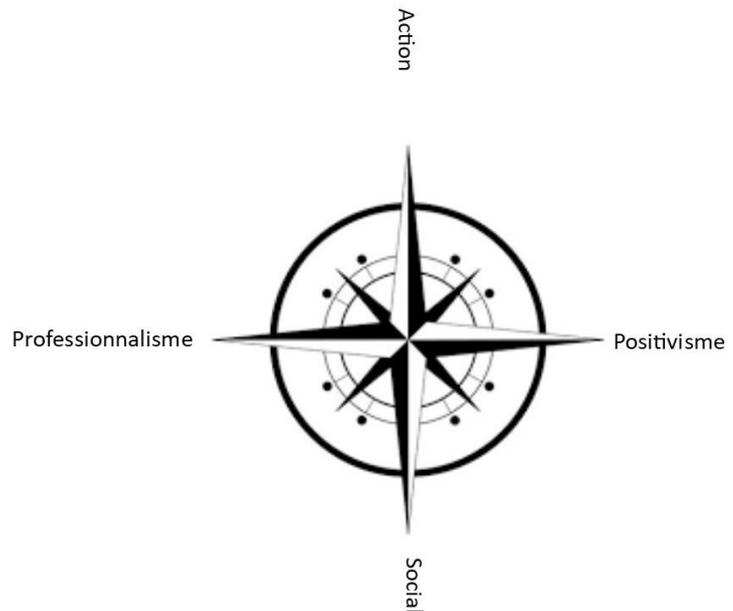
- Ateliers par des intervenants professionnels
- Pluridisciplinaire
- Programmes variés
- Respect de l'éthique

➤ Social

- But non lucratif
- Accessible à tous
- Individuel et collectif

➤ Positivisme

- Objectivité, ouverture, optimisme
- Détermination



Fonctionnement

Le conseil d'administration est composé de deux membres : Monsieur Alain Mallart, président et Madame Françoise Macq.

Monsieur Alain Heures qui a participé au lancement de l'association est également fondateur et membre effectif.

La coordination de l'association est assurée par Cécile Grégoire à mi-temps. En concertation avec Françoise Macq, elle est responsable entre autres des domaines suivants : coordination générale, planification des différentes activités, animation de divers ateliers, gestion des relations avec les personnes participant aux activités d'Action Parkinson, prise en charge individuelle, organisation d'événements, relations avec les intervenants externes, relations avec les instances publiques ou le milieu associatif, communication.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Situation financière

L'ASBL Action Parkinson est financée principalement par Alain Mallart. Les seules ressources financières de l'asbl sont les dons et les cotisations. Notre structure est très légère puisque nos activités sont développées par une personne à mi-temps. L'association n'étant pas encore agréée ne peut délivrer d'attestation fiscale en 2020.

Compte tenu du rythme de dépenses prévu au budget, les fonds actuellement disponibles permettent de garantir la pérennité de l'association jusque fin 2020. Trouver des subsides, activer des réseaux pour récolter des dons et obtenir l'agrément du SPF pour pouvoir délivrer des attestations fiscales aux donateurs dès 2021 font partie des objectifs 2020.

Les participants sont invités à se faire membres à raison d'une cotisation annuelle de 20€.

Les conférences, tables de paroles et les activités animées par Cécile Grégoire comme la séance de jeux cognitifs, le cours de marche nordique et les ateliers d'art-thérapie sont gratuits. Les autres ateliers de boxe, Gymsana, danses et Qi Gong sont au prix de 6€/cours, payables directement à l'animateur sauf pour la boxe. Les frais du cours de boxe sont en partie payés par les participants et en partie par l'association, afin de garantir son maintien.

La comptabilité de l'association est établie par Monsieur Erik Masson, comptable fiscaliste agréé IPCF sous le n° 102178, rue Henri Pauwels 92, 1400 Nivelles.

En cas de dissolution de l'association, les fonds seront versés à la recherche pour la maladie de Parkinson.

Analyse financière 2019

En 2019, Action Parkinson a reçu des dons pour un montant de 16 374 €, en plus de la mise initiale très généreuse d'Alain Mallart. Ils proviennent notamment d'Afiliatys, d'un mariage et de généreux donateurs. Ces dons ont aidé notamment à l'organisation de la journée Portes Ouvertes du 4 avril et seront destinés en 2020 à l'achat de matériel comme des chaises adaptées, des engins sportifs, du matériel de projection...

Outre les frais de rémunération, voici comment se sont répartis les frais et investissements les plus importants en 2019:

- Un budget de 7719€ a été nécessaire pour l'organisation de la journée Portes Ouvertes à Flagey, afin de garantir le démarrage des activités.
- Le loyer représente le second poste en importance, pour un montant de 4680€. Pour l'organisation de conférence à grande audience, la salle communale de la Maison de Quartier Malibrans satisfait amplement pour peu de frais de location.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

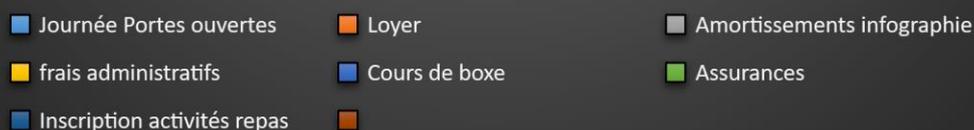
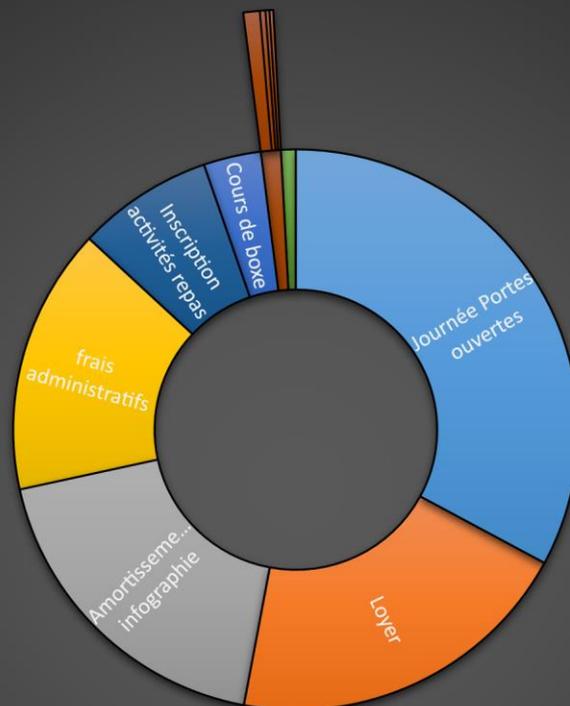
Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



- Les investissements en matériel tels que les gants de boxe, l'informatique et la sous-traitance de la création du site web et des flyers par une société extérieure font l'objet d'un amortissement sur 3 ans.
- Pour garantir le maintien du cours de boxe à un prix démocratique, une participation de l'association est nécessaire. Pour être rentable, il faudrait la présence de dix participants à chaque cours.

Dépenses pour la réalisation des activités



En conclusion, fin 2019, le bilan reste dans les prévisions de dépenses. Des opérations coûteuses comme la journée portes ouvertes resteront de l'ordre de l'exceptionnel.

Il est raisonnable de prévoir que les frais de fonctionnement de l'asbl tourneront aux alentours de 45000€/an. L'apport de dons ou de sponsoring est un gage de pérennité de ce beau projet.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Informations générales concernant les ateliers

Les ateliers réguliers ont lieu les mardi, mercredi et jeudi à un rythme hebdomadaire.

Les activités du mardi sont gratuites, à savoir la marche nordique, les sessions thématiques et tables de paroles, l'atelier jeux cognitifs car animées par Cécile Grégoire.

Pour les activités du mercredi et du jeudi, une participation de 6€/cours est demandée. Elle est payable à l'animateur. Des cartes de 10 séances sont proposées. Seul le cours de boxe nécessite un paiement des participants à l'association, du fait du besoin de financement de ce cours par l'association pour garantir son maintien.

En 2019, chaque fin de semaine, les personnes inscrites dans la base de données ont reçu une newsletter par e-mail avec le programme confirmé de la semaine suivante et des événements prévus à plus longue date.

Pendant la période de juillet et d'août, le rythme fut plus ralenti. Toutefois les cours de tango et de Gymsana ont continué en juillet. En août, seuls les cours de Gymsana ont été maintenus. Des escapades d'été ont été proposées aux membres : deux excursions avec visite guidée et quatre promenades dans les parcs bruxellois.

A partir de septembre 2019, à la demande des membres, un atelier supplémentaire d'art thérapie a été mis sur pied.

Voici le programme qui a été d'application en 2019 :

Mardi	Mercredi	Jeudi
	9h30-10h30 Boxe	
10h30-11h30 Marche nordique RDV devant le Belga		
14h- 16h Session thématique/ table de paroles	14h-15h Gymsana Gym assise	
	15h-16h Gymsana ex de renforcement	15h- 16h Art Thérapie
16h - 17h30 Jeux cognitifs	16h30-17h30 Tango	16h15- 17h15 Danse Kinésiphilia
17h30 - 18h30 Jeunes PKS 1 semaine/2		17h30-18h30 Qi Gong

En bleu : activités gratuites

En jaune : 6€/cours

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

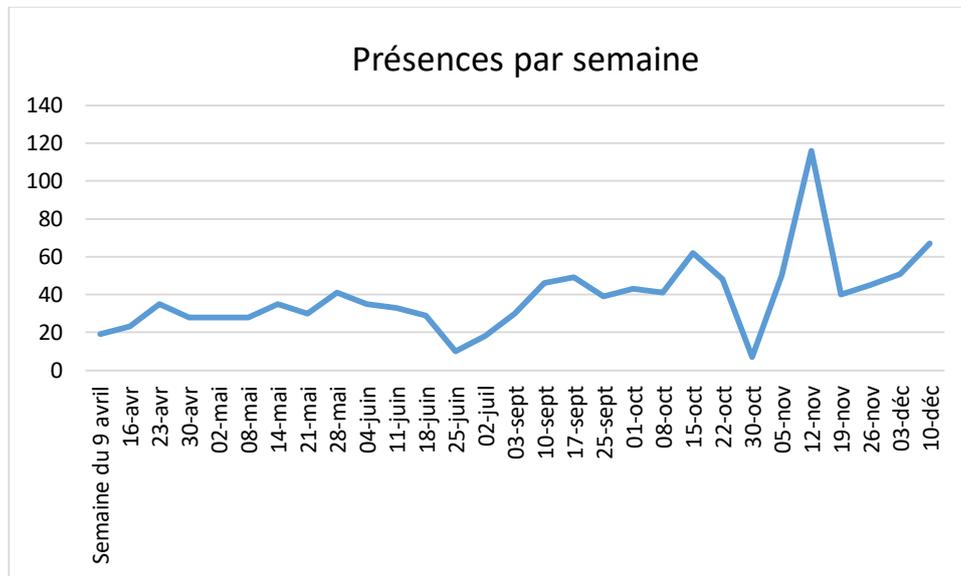
Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Bilan des activités

Fin 2019, l'association compte 8 mois d'activités effectives.



Lorsque les activités ont commencé, on comptait entre 20 et 30 présences/semaine. Fin de l'année, ce chiffre a doublé. La conférence du Docteur Matthieu Rutgers, neurologue, le 13 novembre a été un succès et un événement marquant pour l'association.

- La base de données contient l'identification de 145 personnes atteintes de la maladie de Parkinson auxquelles est envoyée la newsletter hebdomadaire.
- Nombre de personnes en ordre de cotisation : 47
- Certains membres font exclusivement un seul atelier, d'autres en font plusieurs. Le nombre maximum d'ateliers par semaine suivis par une même personne est de 5.
- Il est difficile de participer pour des raisons physiques à plus de deux ateliers d'affilée.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Marche nordique

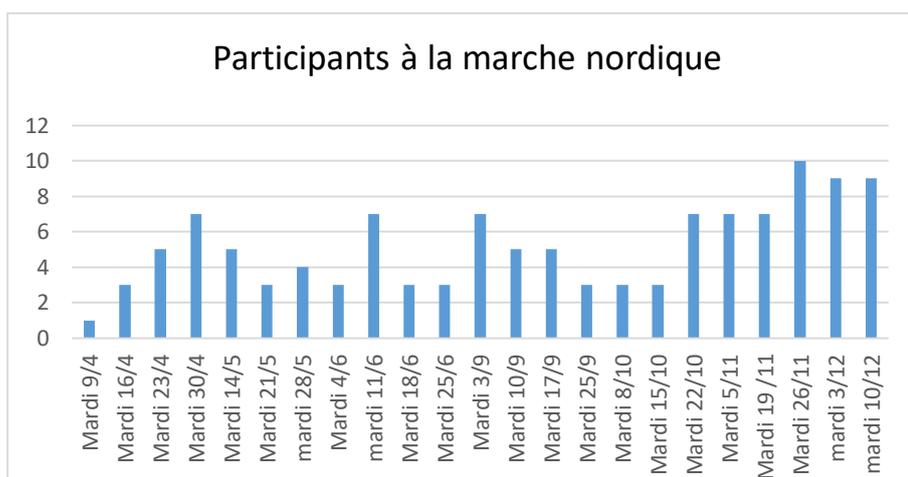
La marche nordique peut améliorer la mobilité du patient. En forçant l'amplitude du mouvement, la marche nordique incite à allonger la foulée, retrouver le ballant du bras, renforcer la stabilité posturale, développer le talon-pointe.

Ce cours a lieu le mardi de 10h30 à 11h45 autour des étangs d'Ixelles et dans le domaine de l'Abbaye de la Cambre qui offre un cadre agréable. Ce cours et les prêts de bâtons de marche sont gratuits. Aucun cours n'a dû être annulé pour cause de mauvaise météo. Toutefois pendant les périodes de canicule, il était recommandé de modérer ses efforts. L'année se termine par une augmentation du nombre des participants et une forte assiduité.

Animatrice : Cécile Grégoire

Bilan 2019 : Nombre de séances d'avril à décembre 2019 : 23

- Il y a en moyenne de 6 personnes/cours fort assidues. Fin d'année, ce chiffre est en augmentation.



- Même si le parcours est identique, le fait d'être en groupe, de pouvoir converser tout en se promenant, de pouvoir raccourcir éventuellement pour certains à ses attraits indéniables.

- Pendant juillet et août, la marche nordique a été remplacée par des excursions de groupe dans les parcs bruxellois.



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Boxe

La Boxe thérapie, plus particulièrement à l'usage des parkinsoniens est née aux Etats-Unis, à Indianapolis en 2006. La boxe fonctionne en déplaçant le corps dans tous les plans de mouvement. Le but n'est pas la boxe en soi, mais plutôt la combinaison d'activités qui sont communes à l'entraînement de la boxe et qui apportent un meilleur équilibre, la coordination, le défolement et la conscience de soi.

Les bienfaits de la boxe sont :

- amélioration du cardio vasculaire, de l'endurance et de la respiration.
- développement des réflexes, de l'agilité et de la coordination.
- Travail des muscles et tonification du corps.
- Diminution du stress et amélioration de l'**estime** de soi.

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à savoir aussi bien en début de maladie que plus tard, pour les personnes souffrant de rigidité ou de bradykinésie plus prononcée.

Animateurs: Leyi Piluka, kinésithérapeute et un coach de boxe de MC boxing

Quand: Mercredi de 9h30 à 10h30

Bilan : L'atelier Boxe est sans aucun doute l'activité la plus dynamique.

- 24 séances ont eu lieu en 2019.
- Au commencement, cet atelier n'était programmé qu'une semaine sur deux. Devant le succès et la demande des membres, on est passé dès mi-mai à une fréquence hebdomadaire sauf pendant les mois de juillet et août.
- Le nombre de personnes présentes à chaque atelier de boxe va croissant. Nous avons commencé avec une personne et terminons l'année avec une dizaine de personnes assidues et enthousiastes.
- Voici le témoignage d'un membre participant : *'Non seulement cela fait du bien, mais en plus on s'amuse !'* La présence de conjoints ou de personnes de l'entourage rend cette activité familiale et sympathique.



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Gymnastique par Gymsana

Cet atelier a pour but d'agir sur certains effets de la maladie, mais également d'apporter de la détente, des échanges et du bien-être aux participants. Il permet de prévenir les effets de l'inactivité : posture courbée, diminution de la force, de l'amplitude des mouvements, de l'endurance et des déséquilibres.

Ce sont des séances collectives ludiques et variées proposant des activités physiques adaptées au degré d'autonomie de chacun.

Animatrice : Florence Paul de l'asbl Gymsana

Quand: Mercredi après-midi de 14h à 15h pour la séance **Spécial Assis**

Mercredi de 15h à 16h, cours de **renforcement musculaire**.

Bilan : Cet atelier est l'activité la plus adaptée au plus grand nombre.

- ✓ Le cours de 14h, même s'il ne compte pas beaucoup de participants (1 à 3 personnes), est absolument nécessaire car cet atelier est le plus adapté aux personnes ayant des difficultés importantes de mobilité.
 - Nombre de séances de gymnastique spécial assis : 17
- ✓ Le cours de 15h a vu son nombre de participants se développer et atteindre les 10 personnes assidues en fin d'année.
 - Nombre de séances de gymnastique de renforcement d'avril à décembre 2019 : 31 car elles ont continué pendant les mois de juillet et août.

Voici le commentaire d'un participant :

" Avec le recul de 4 séances de GYMSANA, je sens le bienfait physique et mental de cette activité. Les exercices que propose Florence, son animatrice, sont variés (ils se font debout et assis) et visent surtout à acquérir un meilleur contrôle musculaire comme une plus grande coordination nerveuse de celui-ci. Le rythme est adapté aux capacités de récupération des participants avec une large place laissée à la respiration entre les exercices qui alternent entre mouvements fins (des doigts, des mains, des parties du visage) et efforts notamment d'étirement des muscles des bras et jambes, l'accent étant mis sur l'amélioration de l'équilibre statique et dynamique du corps entier ainsi que son redressement et son élévation. »



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Tango

Les bienfaits du tango sont largement reconnus dans différents domaines.

L'équilibre : le tango est une danse qui permet de réduire le risque de chutes et de fractures. Son rythme permet de retrouver un sens de l'équilibre et du mouvement. Il faut marcher, se déplacer selon une musique régulière. Une des causes de la chute est la peur de la chute. Pratiquer le tango redonne confiance.

L'ostéoporose : Le fait de marteler le sol et ainsi savoir se positionner sur une jambe ou l'autre, grâce au transfert du poids du corps renforce l'ensemble des structures musculaires et osseuses.

Le cœur : Quand on danse le tango on va avoir un effort musculaire progressif, lent, régulier. Cela va solliciter le muscle cardiaque à une bonne fréquence, ce qui va le renforcer et diminuer la tension artérielle.

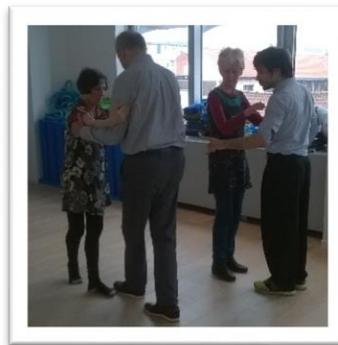
La mémoire : Le tango a un impact sur les troubles de la mémoire. Le tango va redonner à l'individu des notions de situation de son corps dans l'espace et atténuer les troubles de la mémoire. La répétition du mouvement, le repérage par rapport au partenaire, la possibilité d'invertir le guidage dans le couple est un exercice bénéfique pour la mémoire.

Le social: l'interaction sociale et le partenariat que suppose le tango ont des résultats positifs sur l'humeur.

Animateur: Tango Factory, Karim, le mercredi de 16h30 à 17h30

Bilan : Ce cours est emblématique car les bienfaits du tango sont reconnus scientifiquement. D'ailleurs le Docteur Jean-Emile Vanderheyden a donné le 12 octobre 2019 une conférence à Bruxelles sur ce sujet, au centre Bayress. L'année se termine avec un groupe de quatre personnes assidues. Cet atelier pourrait doubler le nombre de participants mais pas plus car il demande beaucoup d'attention et de faculté d'adaptation de la part du professeur.

- Nombre de séances d'avril à décembre 2019 : 25 car les cours ont continué en juillet.



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Kinésiphilia



Kinesiphilia (littéralement «amour du mouvement») a débuté par la création d'un ballet mis sur pied par le docteur Olivier Bouquiaux, neurologue, en mars 2015 à Libramont, par et pour des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Le projet s'est ensuite poursuivi avec la mise en place et la pérennisation de cours de danse réguliers dans le Bénélux.

Lors des séances Kinesiphilia, les participants sont amenés à danser en grande partie sur chaise, en douceur et toujours dans le respect des besoins et possibilités de chacun.e.

Un projet de montage d'un film pour présenter une chorégraphie qui regroupera tous les groupes Kinésiphilia sera fait courant 2020.

Animatrices: Il y a eu 4 animatrices de Fit your Mind qui ont assuré cet atelier : Aline, Maité, Shosha et Tiffany. Il y avait un autre cours le jeudi de 16h30 à 17h30 au Point Culture qui a été abandonné en septembre 2019. L'horaire a été changé à Ixelles en septembre (le jeudi de 14h45 à 15h45 puis de 16h15 à 17h15), avec le changement d'animatrice.

Bilan : Certes ce cours de danse Kinésiphilia a eu son apogée en 2014-2015 lors de la confection du spectacle de Libramont. Des nouveaux membres essayent régulièrement cet atelier. Un groupe de 6 personnes est assidu.

- Nombre de séances d'avril à décembre 2019 : 24



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Qi Gong

Le Qi Gong est un art de santé chinois qui se pratique dans un but d'amélioration de la santé et de développement des potentiels latents de l'être humain.

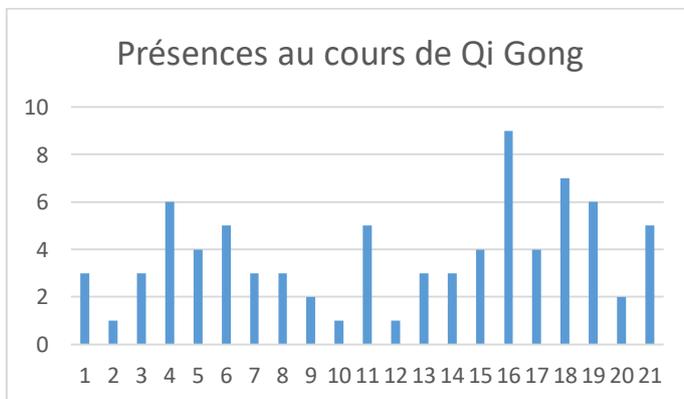
C'est un travail précis et régulier sur le souffle, l'intention et le mouvement. Le Qi Gong se pratique à travers des formes statiques ou dynamiques, lentes ou rapides, méditatives ou très physiques, qui ont chacune leurs spécificités et agissent sur plusieurs sphères organiques mais aussi sur le plan émotionnel et mental.

Cet atelier propose un enseignement des bases de cette pratique thérapeutique chinoise, basée sur des exercices de respiration, de posture et d'auto-massages.

Animateur: Espace Qi Gong avec Carine Van Pellecon, le jeudi de 17h30 à 18h30.

Bilan : Le succès de ce cours est bien la preuve qu'il est difficile d'établir une règle de fréquentation. C'est le cours le plus tardif de tous les ateliers pour être plus propice à offrir une relaxation en début de soirée. Jamais il n'a dû être annulé faute de participants, le nombre maximal de participants enregistré est de 9 personnes. C'est un cours unique en Belgique, spécialement adapté aux personnes débutantes ayant la maladie de Parkinson.

- Nombre de séances d'avril à décembre 2019 : 21



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Art thérapie

Depuis septembre 2019, à la demande des membres, un atelier d'art thérapie est proposé. Dans un premier temps, les séances ont permis de travailler la dextérité, le chant, l'amimie, la calligraphie, l'automassage, la posture, le rire... S'amuser ensemble à chanter est un excellent exercice pour toute personne ayant des troubles de dysarthrie. De même il est bon de prendre un peu de temps pour s'exercer devant le miroir et se réapproprier l'expression faciale, une façon de lutter contre l'amimie qui s'observe essentiellement durant la maladie de Parkinson et qui se caractérise par une diminution et un ralentissement des mimiques du visage.

A partir du mois de novembre 2019, deux art-thérapeutes ont proposé leur service bénévole une fois par mois pour développer des séances de créativité et de découverte de techniques diverses.

L'**art thérapie** est un outil efficace pour aider à exprimer ses émotions, développer sa créativité et profiter de l'expérience de groupe.

Animatrices: Cécile, Béatrice et Lala, le jeudi de 15h à 16h sur confirmation. Gratuit.

Bilan : Au démarrage, ces ateliers ont remporté un vif succès car ils sont très complémentaires par rapport aux autres. Suite à des changements d'horaire et sans doute à une nécessité de choix entre tous les ateliers proposés le jeudi, le nombre de participants a un peu baissé mais l'intention de maintenir cette activité est bien présente.

- Nombre de séances de septembre à décembre 2019 : 9



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Sessions thématiques et tables de paroles

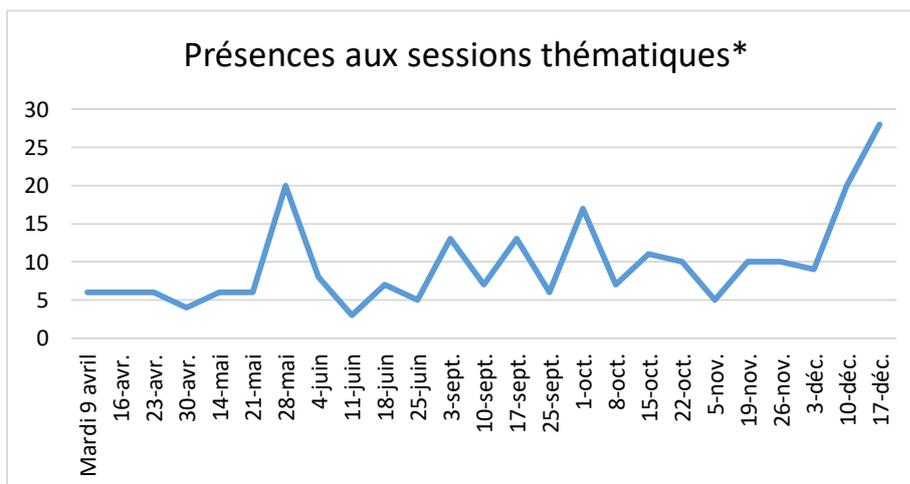
Ces séances sont organisées le mardi de 14 à 16h, sous forme de conférences, de tables de paroles, d'échange, de partage de vécu et d'expériences. Elles sont très enrichissantes et permettent de créer du lien social.

Sont invités régulièrement des conférenciers de qualité qui ne manquent pas de souligner tout l'intérêt de mieux comprendre cette maladie, de rester positif et de pratiquer des activités de mouvement.

Les tables de paroles ont pour objectif de mieux faire comprendre la maladie, de créer du lien entre les membres afin d'obtenir une plus-value d'efficacité en qualité de vie. Chaque participant (e) peut s'exprimer ou écouter l'autre dans l'empathie mutuelle. Chacun(e) a le loisir de proposer un sujet de discussion. Cécile, animatrice, se charge de faire circuler la parole tout en gérant le débat dans le respect de tous.

Bilan sur 8 mois (avril à décembre 2019)

- Nombre de séances: 26
- Présence moyenne* : 9



*Le graphique ne prend pas en compte les 2 événements majeurs à savoir la journée d'inauguration et la conférence du docteur Matthieu Rutgers, neurologue. Il n'y a pas eu de session thématique en juillet et août

- L'intérêt pour ces sessions thématiques est très variable d'une personne à l'autre. Certains viennent assidument appréciant plus le côté 'table de paroles', d'autres ne viennent qu'en fonction de l'intérêt du sujet annoncé.
- Le choix des thèmes se fait en concertation avec les membres assidus. Il est prévu que certains thèmes seront abordés systématiquement chaque année.
- Présences à la journée d'inauguration et à la conférence du Docteur Matthieu Rutgers : entre 80 et 120 personnes (voir infra).

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Conférence du Prof Gaëtan Stoquart et
Dr Alexis Lheureux, 28/5/2019



Découverte du Shiatsu, 22/10/2019



Conférence sur la DBS, la stimulation cérébrale
profonde en approfondi, 17/9/2019



Découverte de la yogathérapie, 8/10/2019



Conférence Anti-chutes de Gymsana, 10/12/2019



Repas de fin d'année au restaurant 65 degrés,
17/12/2019



- Voici la liste des thèmes abordés lors des sessions thématiques en 2019:

09/04/2019	Trucs débloqué à la marche et alimentation
16/04/2019	Troubles du sommeil
22/04/2019	Impact psychologique
30/04/2019	Les symptômes cardinaux et précurseurs de la maladie de Parkinson
14/05/2019	Comment gérer ses émotions?
22/05/2019	Les bonnes adresses
28/05/2019	Conférence du Professeur Gaëtan Stoquart, médecine sportive UCL et du Dr Alexis Lheureux, doctorant: Quand sport, recherche scientifique et maladie de Parkinson font bon ménage!
04/06/2019	Les traitements
11/06/2019	Démonstration du vélo YKIDO
18/06/2019	Trucs et astuces
25/06/2019	Réunion conviviale autour d'un verre et glace, bilan des premiers mois
03/09/2019	Accueil des nouveaux membres et présentation du projet Stop Parkinson Walk
10/09/2019	Présentation de la Luss et de ses projets par Sophie Wellems et Thierry Monin
17/09/2019	DBS, la stimulation cérébrale profonde en approfondi
24/09/2019	Logopédie LSVT par Valentine Deslanges et présentation étude UCL par Elise Rombaux
01/10/2019	Participation active à la Journée internationale des seniors à Flagey
08/10/2019	Les bienfaits de la yogathérapie, par Paulette Matkovic avec le témoignage de Mme Danielle Hanoteaux
15/10/2019	Les solutions pratiques de répit: présentation des Asbl Gammes et OPVA; accueil d'un étudiant en ostéopathie, Guillaume Aernout
22/10/2019	Les bienfaits des massages, notamment le Shiatsu avec Laurence Dhont
05/11/2019	Sondage d'opinion
13/11/2019	Conférence de Matthieu Rutgers Docteur, chef du service neurologique Cliniques de l'Europe, Sainte Elisabeth, Que faire pour bien vivre avec la maladie de Parkinson à chaque stade de son évolution ?
19/11/2019	Conférence : La nécessité de pratiquer des soins podologiques et les bienfaits de la réflexologie plantaire, par Mme Elisabeth Thurat, podologue
26/11/2019	Ciné-débat: Documentaire fait en France
03/12/2019	Relaxation par Corinne Hanon (projet Welcome, bienfaits de la relaxation sur les douleurs, témoignages des personnes ayant suivi ce genre de séances)
10/12/2019	Prévention des chutes Par David Germeau de Gymsana
17/12/2019	Repas de fin d'année

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Atelier Jeux cognitifs

Selon les désirs des participants, ces ateliers sont organisés le mardi de 16 à 17h30 comme des séances de jeux (jeu de carte, jeu de mémoire, jeu des inventions, jeux de société...).

Les jeux proposés sont choisis pour permettre le travail de la mémoire, de la créativité, de l'expression orale. Quelques exemples de jeux proposés : Coloraddict, Concept, Dixit, Pictionary, Scrabble, Triolet, Sense, Rummixkub, Nain Jaune, jeux de cartes...

Bilan : En moyenne un groupe de 5 personnes adorent cette séance de jeux collectifs. Moment de rire, de relaxation après les séances thématiques et de jonglerie pour découvrir tous ces nouveaux jeux.

- Nombre de séances d'avril à décembre 2019 : 22



Atelier Jeunes Parkinsoniens

Lors de l'inauguration, l'intention était de créer un groupe de jeunes parkinsoniens. Il est clair qu'il importe de permettre aux personnes atteintes de la maladie, qui travaillent, de pouvoir également s'informer et se rencontrer. Les séances étaient proposées le mardi de 17h30 à 18h30.

Bilan : Faute de participant, cette activité a été abandonnée fin juin.

- D'avril à juin 2019, il y a eu 5 séances.
- Vu les horaires professionnels et la fatigue, les 5 membres qui étaient intéressés avaient du mal à s'impliquer.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Accueil individuel

Sur base de rendez-vous, des entretiens individuels sont organisés par Cécile Grégoire pour accueillir les nouveaux membres ou pour permettre de mieux comprendre la maladie de Parkinson. Cette approche individuelle est une belle opportunité d'écoute, d'accueil et de dialogue, surtout pour les personnes qui viennent de découvrir leur diagnostic. Ces entretiens s'adressent tant au membre qu'à son entourage.

C'est également une opportunité de vérifier les démarches administratives entamées par la personne (Dossier au Phare, reconnaissance d'handicap au SPF, conditions d'accès au taxibus, obtention de la carte EDC...) et de l'orienter vers les services compétents.

Bilan en 2019 : 12 accueils individuels

Soutien aux travaux d'étudiant

Les étudiants que ce soit en la logopédie, kinésithérapie, universitaires ou de toute discipline contactent régulièrement l'association pour pouvoir être mis en contact avec des patients qui seraient volontaires pour des tests, des études

L'association a ainsi accueilli ou relayé 7 demandes en 2019.

La bibliothèque

Alain Mallart a pris l'initiative de créer et fournir une bibliothèque de livres que les membres peuvent emprunter gratuitement. Une partie de ces livres concernent directement la maladie de Parkinson, une autre partie a la particularité d'offrir différents angles de vue ou approches face à la maladie. Romans et DVD d'opéra complètent cette bibliothèque très intéressante.

Les livres tournent et les personnes qui attendent dans la salle d'attente du centre B2M en profitent pour les consulter.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Événements marquants de l'association

- Journée portes ouvertes le 4 avril 2019 à Flagey



Alain Mallart, président de l'association a inauguré cette journée en expliquant ses motivations, son parcours et en présentant les acteurs qui ont contribué à la création de cette association.



Patrick Demoucelle, également touché par la maladie de Parkinson et son épouse, Anne-Marie, ont présenté pendant la matinée une conférence remarquable sur 'La résilience face à l'adversité'. Ils sont eux-mêmes dirigeants d'entreprise, conférenciers et ont témoigné avec authenticité et positivisme, de leur expérience de vingt ans dans les affaires et de l'arrivée inopinée de la maladie. Le couple Demoucelle a fondé la Demoucelle Charity Foundation qui récolte des fonds pour la

recherche scientifique pour la maladie de Parkinson. A cette fin, s'en est suivi une séance de dédicace de leur livre 'Positif' et la vente de chocolats.

A midi, les participants ont apprécié les délicieux sandwiches offerts par l'association Action Parkinson ainsi que le vin offert par Alain Mallart.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Au début de l'après-midi, Cécile Grégoire en français et Alain Heureux en néerlandais ont présenté l'Association Action Parkinson : les personnes qui ont contribué à la création, les buts de l'association, le programme d'activités. Et action... Les professeurs du cours de tango ont débuté l'après-midi par une démonstration de danse en couple, Alain Mallart a fait quelques exercices de boxe entraîné par Frédéric Desse, kinésithérapeute responsable du centre B2M Sport.

Le docteur Jean-Emile Vanderheyden, neurologue, a continué l'après-midi avec une conférence ayant pour thème : *Comment vivre en harmonie avec la maladie de Parkinson?* Cet exposé avait un double but : mieux comprendre la maladie, développer l'actualité et les perspectives à moyen terme via la recherche scientifique ; passer en revue les aspects pratiques de l'éducation thérapeutique et les bienfaits des thérapies complémentaires.



Le Docteur Jean-Emile Vanderheyden est neuropsychiatre à vocation neurologue, impliqué de longue date dans les pathologies neurodégénératives et tout particulièrement, dans la maladie de Parkinson. Depuis le début des années 2000, Dr Jean-Emile Vanderheyden s'est lancé avec passion dans l'écriture de livres, comme 'Traiter le Parkinson' (1 et 2^{ème} édition), 'le burn-out des quinquas', 'Démence et Perte cognitive', et dernièrement 'Les bienfaits et les troubles du sommeil'. Il est également l'éditeur en chef de la revue *Neurone*.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



A 16h, les participants qui le désiraient ont eu l'opportunité de se rendre au centre B2M pour participer à 3 ateliers : Gymsana, danse Kinésiphilia et boxe.



Les participants ont fini cette journée enchantés et enthousiasmés par ce projet qui leur offre l'opportunité de pratiquer des sports très spécifiques et adaptés à leurs symptômes. Le centre B2M leur offre un espace 'protégé', où ils se sentent accueillis dans un cadre lumineux et dynamisant.

Plus de 120 personnes étaient inscrites à cette journée. Près de 90 personnes sont restées toute la journée. L'association France Parkinson Epinal nous a fait l'honneur de sa présence et de son soutien.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



• La conférence du Docteur Matthieu Rutgers le 13 novembre 2019

Le Docteur Matthieu Rutgers est chef de service du centre neurologie, spécialisé aussi dans les AVC et la maladie de Parkinson. Le Docteur consulte sur le site de Ste-Elisabeth des Cliniques de l'Europe à Uccle et dans le centre médical Bella Vita de Waterloo.

La conférence du Docteur Matthieu Rutgers qui s'est tenue à la maison de quartier Malibrant à Ixelles, le mercredi 13 novembre, fut un beau succès : non seulement elle était intéressante, captivante, brillante mais en plus nous étions nombreux, très nombreux ! Le Docteur, comme certains l'ont souligné, a été toujours positif et son optimisme communicatif.

Pour répondre à la question 'Que faire pour vivre au mieux avec la maladie de Parkinson à chaque stade de son évolution ?', il a passé en revue quatre grands domaines :

- Le mouvement : Bouger, bouger, bouger ! Depuis cette dernière décennie, le monde médical se rend compte à quel point il faut bouger et ce, même s'il y a des douleurs ! Rien de pire que de rester dans son fauteuil ! Une demi-heure de marche tous les jours est recommandé. Penser à utiliser un pédalier. Des analyses scientifiques ont prouvé tous les bienfaits du Tai Chi/Qi Gong dans l'approche de la maladie de Parkinson.
- L'alimentation : Manger sainement et équilibré. Veiller à ne pas perdre trop de poids. Il faut manger pour avoir des muscles ! Ne pas oublier de dissocier la prise de L-Dopa avec les protéines qu'il vaut mieux prendre le soir. Avoir son médicament sur sa table de nuit pour le prendre au réveil et ainsi se mettre plus facilement en mouvement.
- Le sommeil : Veiller à dormir au mieux et à proscrire les somnifères.
- Les traitements : Respecter votre traitement thérapeutique scrupuleusement !

Ces recommandations et bien d'autres qu'il a abordées s'adressent à toutes les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ... sauf si exception ! Le Docteur Matthieu Rutgers a répondu par la suite à une multitude de questions tous azimuts, en faisant preuve d'humour, de délicatesse et de perspicacité. Un vrai plaisir !



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Ateliers Découverte

Appareil Walk me

Mademoiselle Lise Boisseau, étudiante en audiologie présente l'appareil Walk Me de la firme Résilient Innovation sur lequel elle fait son mémoire, le jeudi 25 avril à 16h. Son étude est centrée sur l'impact des différentes stimulations auditives sur l'activité des patients. Walk Me est un dispositif mettant en oeuvre la stimulation rythmique auditive (SRA). Cette technique de rééducation neurologique consiste à réinstaurer un traitement du rythme "artificiel" par le biais d'une stimulation rythmée sonore externe, permettant aux personnes atteintes de troubles moteurs d'origine neurologique de retrouver une marche plus fluide et rythmée.



Le dispositif Walk Me a été mis à la disposition des participants de l'atelier marche nordique de septembre à décembre 2019.

Bilan : 12 personnes présentes à la présentation de Lise Boisseau

7 personnes ont eu la curiosité de tester l'appareil pendant les cours de marche nordique.



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

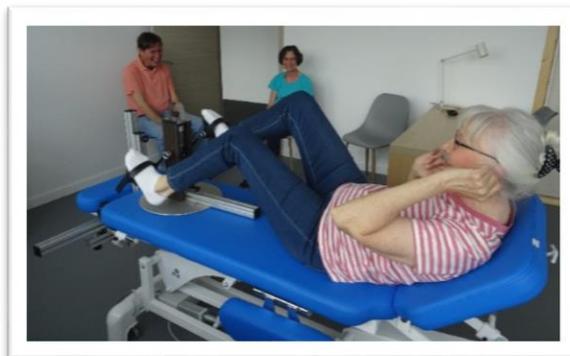
BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Vélo YKIDO

Banc d'essai de pédalier. Lors de la journée mondiale de la Vlaamse Parkinson Liga à Gand, il y a eu une démonstration de pédalier. Plusieurs de nos membres souhaitent partager cette information à Bruxelles. Aussi nous avons accueilli Monsieur Wim De Geest qui nous a présenté ces pédaliers YKIDO qui peuvent même être utilisés en position horizontale. Pratique pour les personnes qui souffrent de crampes, qui veulent pratiquer le plus possible ou se détendre !

Bilan : Désormais un pédalier Ykido est proposé aux participants à chaque session thématique pour se dérouiller les jambes pendant ces longues périodes assises.



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Escapades de l'été

Pendant les mois d'été, le programme d'activités s'est un peu allégé mais est resté fourni en proposant différentes balades. Ces escapades du mois de juillet et août furent un succès, alliant convivialité, culture, découverte, rencontre et entraide.

C'est une belle occasion de prendre le temps de découvrir ou redécouvrir ensemble des endroits magnifiques de Bruxelles!

Il y avait en moyenne une quinzaine de participants.

Voici quel fut le programme :

- 02/07/2019 Balade et visite guidée à Tervuren
- 30/07/2019 Balade au parc du bois de la Cambre et chalet Robinson
- 06/08/2019 Excursion visite guidée à Meise
- 13/08/2019 Balade dans les parcs des Jardins du Fleuriste de Laeken
- 20/08/2019 Balade au parc de la Woluwe et des étangs Mellaerts
- 27/08/2019 Balade à l'abbaye de Rouge-Cloître



Tervuren et visite d'Africamuseum



Soleil, eau, pierre, arbres, chemins, lumière, nature,... Longue et belle promenade au matin.
Un dîner bien agréable de découverte des uns et des autres.
Une visite instructive avec un mélange d'histoire, controverses, musique, faune, sculptures.
Une première escapade, un succès !

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Balade au parc du bois de la Cambre et chalet Robinson



Excursion visite guidée au jardin botanique de Meise



Action Parkinson asbl
Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles
www.actionparkinson.be
Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46
BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Balade dans le parc des Jardins du Fleuriste de Laeken



Balade au parc de la Woluwe et des étangs Mellaerts



Balade à l'abbaye de Rouge-Cloître



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Participation à des manifestations extérieures

➤ Run for Parkinson : les 20 km de Bruxelles

Le dimanche 19 mai, plusieurs personnes membres ou proches de l'association ont couru les 20 km de Bruxelles pour soutenir l'opération Run for Parkinson de la Demoucelle Parkinson Charity asbl, spécialement dédiée à la récolte de fonds pour la recherche scientifique.



➤ Présences auprès d'autres associations

- **La Luss (Ligue des Usagers des Soins de Santé)** nous a reconnu comme association de patients à Bruxelles. L'association a été présente à certaines réunions organisées par la Luss et La Luss est venue présenter ses activités lors d'une session thématique.
- **Le Belgian Brain Council** a accepté notre candidature pour être membre et nous a reconnu comme association de patients. L'association a été plusieurs fois représentée par deux de ses membres lors de réunions organisées par le BBC.
- **Le projet Welcome** : Mme Corinne Hanon est venue présenter son projet et l'association relaie ses propositions d'activités.
- **Stop Parkinson Walk** : L'association a été présente à leur séance de lancement qui regroupait toutes les associations belges ayant trait à la maladie de Parkinson. Le projet a été présenté par la suite aux membres en septembre. Deux de nos membres ont accepté en décembre de témoigner pour la vidéo de présentation de ce projet qui se déroule en 2020.
- **Demoucelle Parkinson Charity** Le couple Demoucelle a fait la conférence d'inauguration de l'association et plusieurs membres ont participé à leur team des 20km de Bruxelles.
- **Observatoire des maladies chroniques** : Un de nos membres y participe et représente l'association Action Parkinson.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Evaluation

Financièrement

Ce projet imaginé par Alain Mallart tient ses promesses. Les dépenses restent dans le budget fixé initialement.

Adéquation par rapport aux buts fixés dans les statuts.

- Activités physiques : Il a été surprenant de constater qu'une proposition d'activités sur base hebdomadaire rencontre un tel engouement. Le fait de proposer ces activités en-dehors d'un contexte médical, dans un centre lumineux et agréable contribue certainement au sentiment de bien-être. A la fin de l'année, le nombre de présences par semaine a doublé. Trois ateliers ont un vif succès: la boxe, la marche nordique et le cours de renforcement musculaire de Gymsana. Les membres viennent pour se faire du bien et pour se faire plaisir, c'est la base de leur motivation à venir à une telle fréquence.
- Isolement/sociabilisation : L'ambiance qui règne dans tous les ateliers est conviviale, familière. C'est un stimulant de plus pour motiver les membres à revenir et pour certains à éviter l'isolement qui guette en raison de la maladie.
- Information sur les différents aspects de la maladie de Parkinson :
L'enquête de satisfaction a mis en évidence qu'il fallait également prévoir plus de tables de paroles au sens strict.
Les personnes qui viennent au rendez-vous individuels sont souvent surpris de découvrir toutes les démarches administratives à accomplir pour pouvoir bénéficier des soutiens financiers réservés aux personnes atteintes de la maladie
- Synergies
L'association cherche à être présente et reconnue auprès des autres associations bruxelloises en évitant de trop se disperser. La priorité est mise sur le développement et le bon fonctionnement de l'association.

Enquête de satisfaction :

En novembre 2019, une enquête de satisfaction a été distribuée aux membres présents lors de la conférence du Dr Rutgers.

Cette enquête cherchait à connaître le degré de satisfaction concernant la qualité des ateliers, les horaires, le confort, l'accessibilité et la communication.

Nombre d'enquêtes complétées : 30

Résultats

- Beaucoup de remerciements pour l'accueil et le dynamisme. Tous manifestent leur satisfaction.
- La critique principale émise concerne le manque de stabilité des chaises non adaptées et qui ne mettent pas en confiance.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5° 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



- Au niveau de l'offre des séances d'informations : certes inviter des conférenciers ou animateurs est intéressant mais se laisser des séances mensuelles de tables de parole entre les membres pour partager son vécu, poser des questions diverses a tout son sens.
- Faire un effort pour améliorer la communication, le site internet et le flyer a été souligné par une personne.
- D'autres soutiennent le projet mais reconnaissent que la distance ou la durée du trajet ne peuvent leur permettre de venir régulièrement aux activités de l'association.

En deux mots

Ce projet répond à un réel besoin social de rencontre, de compréhension, d'accueil des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et de leur entourage, qui sont enchantés et reconnaissants. « Merci d'exister » est la formule la plus touchante pour résumer le succès de ce projet.

Projets d'avenir

➤ **Amélioration du confort**

Suite à l'enquête de satisfaction du mois de novembre, la suggestion majeure était d'avoir des chaises plus confortables et robustes. Dès le début de l'année 2020, du nouveau matériel sera mis à disposition. D'autres investissements sont aussi à prévoir comme un punching ball pour le cours de boxe.

➤ **Amélioration de la communication**

Pour améliorer la communication (affiche, flyer, site internet), le Conseil d'Administration a pris la décision fin 2019 de changer de société infographique.

➤ **Rester à l'écoute**

Il est évident que si les membres émettent le souhait de l'instauration d'un nouvel atelier, tout sera mis en œuvre pour le réaliser. Voici un exemple :

▪ **Voyage dans un centre thérapeutique**

Lors de la session du 10 décembre 2019 sur la prévention des chutes, les animateurs de Gymsana ont vanté les mérites d'un centre européen spécialisé dans la maladie de Parkinson en Italie, près de Bergame : European Parkinson Therapy Centre. Les personnes présentes ont manifesté leur désir de s'y rendre en groupe pendant une semaine en été 2020.

Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Pour Participer

Pour devenir membre :

- ✓ prenez contact avec Cécile Grégoire par email : cecile.gregoire@actionparkinson.be ou par téléphone 0494/53 10 46 pour donner vos coordonnées.
- ✓ versez 20 € au compte
IBAN: BE90 0689 3269 4332 avec en communication : "Affiliation".

Pour participer aux ateliers de mouvement, les animateurs des ateliers vous demanderont un certificat médical et vous proposeront des cartes de 10 ou 12 séances ou un paiement à la séance de 6€. Le paiement se fait directement aux animateurs sauf pour le cours de boxe qui se fait sur le compte de l'association.

La première séance de chaque atelier est gratuite.

Chaque fin de semaine vous recevrez un courriel pour vous donner l'agenda de la semaine et vous avertir de modifications éventuelles dans le planning d'activités.

Les activités se passent au Centre B2M Sport, rue du Belvédère 27, 5^e étage à 1050 Ixelles.



Action Parkinson asbl

Activités c/o B2M Sport Rue du Belvédère 27 5^e 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838