

Professionalisme

Sociaal

Positivisme

Actie

Wie zijn Wij ?

Onze vereniging 'Action Parkinson' is opgericht door en voor parkinsonpatiënten. Een groepje Brusselse patiënten was op zoek naar een structuur, een energiegelovende omgeving, waar zij elkaar konden ontmoeten om uit hun eenzaamheid te komen en aangepaste oefeningen te doen.

De heer Alain Mallart, woonachtig te Elsene, zakenman en beschermheer, tevens getroffen door deze ziekte, heeft eind 2018 de uitdaging aangenomen, deze VZW op te richten.

De VZW Action Parkinson heeft tot doel, zachte en aangepaste bewegingsactiviteiten te organiseren voor parkinsonpatiënten.

Zij wil ook een plaats van ontmoeting, uitwisseling en informatie voor de patiënten en hun verwanten scheppen.

Meer info?

www.actionparkinson.be



Vleurgatsesteenweg 109

1050 Brussel

Bus 38 & 60- Halte Biarritz

Trams 8 & 93 - Halte Vleurgat

Tram 81 & bus 71- Halte Flagey



Cécile Grégoire (Fr) 0494/53.10.46

Jenny Dekker (NDL) 0478/61.57.28

cecile.gregoire@actionparkinson.be

www.actionparkinson.be

RPR Brussel : 0717.582.838



**NORDIC WALKING, BOKSEN,
VERSTERKINGSGYMNASTIEK,
KINESIPHILIA-DANS, QI GONG,
TANGO, CONFERENTIE, CONVERSATIETAFEL,
COGNITIEVE SPELEN, KUNST-THERAPIE,....**

**Ontmoeten
Informeren
Bewegen!**

Bewegen is een uitstekend geneesmiddel!

Een van de hoofddoelen van de vereniging is, personen met de Parkinsonziekte aan te moedigen, geregeld lichaamsbeweging te hebben, ten einde hun levenskwaliteit te waarborgen. Een programma van wekelijkse activiteiten wordt aanbevolen, zoals met name Nordic Walking, Boksen, Gymnastiek door Gymsana, Ritmische Dans Kinésiphilia, Tango en Qi Gong.

Daarnaast bevorderen thematische bijeenkomsten, gezellige conversatietafels en sessies cognitieve spelletjes eveneens het uitwisselen van informatie en levenservaringen. Dit volledige programma van aanvullender activiteiten ondersteunt twee andere doelstellingen van de vereniging: voorkomen dat deze personen zich door hun ziekte terugtrekken uit de samenleving en bevorderen van de uitwisseling van kennis en ervaringen. De vereniging nodigt geregeld topsprekers uit die onderstrepen, hoe belangrijk het is, deze ziekte beter te begrijpen, positief te blijven en aangepaste bewegingsactiviteiten uit te voeren.

Volledigheidshalve biedt de vereniging ook nog de mogelijkheid, individuele afspraken te maken, deel te nemen aan kunsttherapieworkshops, boeklening, excursies en reizen.

Evenementen en Nordic Walking-cursussen worden gratis aan de leden aangeboden. Er is een financiële deelneming keer van 6 euro per cursus voor activiteiten die externe lesgevers vereisen. De leden kunnen ongeacht welke activiteit uitproberen en aldus de activiteit kiezen die het beste bij hen past. De eerste proefles is gratis. Men mag zo veel cursussen volgen als men aankan.

Verscheidene factoren dragen bij tot het succes, zoals de verscheidenheid van de voorgestelde activiteiten, de gezellige en gastvrije sfeer, de aangepaste cursussen door beroepsbeoefenaren, de redelijke kosten, respect voor elke deelnemer, een luisterend oor, antwoorden op vragen. Het voorstellen van activiteiten buiten de medische sfeer heeft een stimulerend effect en biedt deelnemers de mogelijkheid, enige controle op hun toestand uit te oefenen.

Wij bieden activiteiten aan, waarbij de patiënt zelf handelend kan optreden.

Deze activiteiten vinden voornamelijk plaats op de Vleurgatsesteenweg 109, te 1050 Elsene. Toegang PMB (Personen met een beperking).

**Heb je vragen? Contacteer Cécile Grégoire (Fr) 0494/531046 of
Jenny Dekker (Ndl) 0478/615728,
of ga naar onze site www.actionparkinson.be**

Lid worden, en...

- je neemt deel aan de activiteiten;
- je wordt hartelijk ontvangen, vindt een luisterend oor en krijgt persoonlijke begeleiding;
- je ontvangt regelmatig per e-mail het volledig programma van onze wekelijkse activiteiten;
- je woont gratis de conferenties bij en neemt deel aan ontspanningsactiviteiten;
- je bent verzekerd.

Deelname

Regelmaat is belangrijk voor een betere levenskwaliteit. Vind voldoening in deelname. De eerste sessie van elke workshop is gratis, om je de kans te geven het eens te proberen en dan pas een keuze te maken. Sommige workshops zijn gratis. Andere kosten € 6,- rechtstreeks te regelen met de beroepsanimator. De mogelijkheid bestaat ook een kaart te kopen voor meerdere sessies.

**Voor de jaarlijkse bijdrage als lidgeld: € 20,-
Op rekening IBAN : BE90 0689 3269 4332
Met mededeling: “Bijdrage”**

Om een gift te doen

**Stort het gewenst bedrag op rekening
IBAN: BE66 068 93507 1943
Met mededeling “gift”**

Dank voor je steun en vertrouwen in dit project!

