



Rapport d'activités 2020





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, renseigne les démarches administratives à faire ou les autres associations qui peuvent aider. Des ateliers de jeux cognitifs sont aussi organisés. Ces diverses activités ont lieu sur une base hebdomadaire, dans des locaux près de la place Flagey à Bruxelles.

Les buts de l'ASBL Action Parkinson comme définis dans ses statuts sont:

- 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 : tout en un !



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'immobilier et depuis 2000 principalement puis exclusivement l'environnement.

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 a continué à voyager, à écouter de la musique, à préparer avec son épouse une fondation pour l'art contemporain et a présidé son groupe Energipole créé en 2007.

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 près de la 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 en groupe.

Remerciements

Alain Mallart remercie les généreux donateurs et les aidants volontaires pour leur soutien qui contribue à la pérennité d'Action Parkinson.

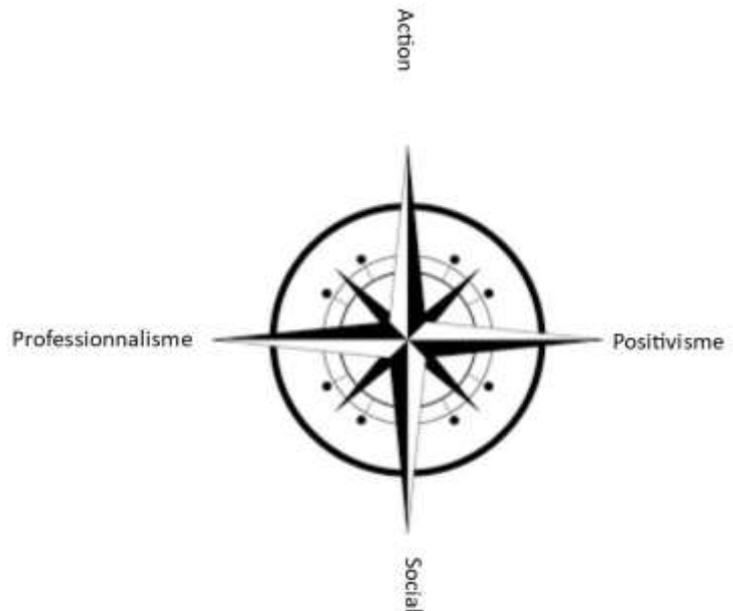
Il remercie Roger Hatchuel, Philippe Blavier, Françoise et Vincent Pirson qui l'ont aidé à offrir un soirée d'opéra consacrée au « Dialogue des Carmélites » aux membres de l'Association Parkinson.



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
- Professionnalisme
 - 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 Heureux qui a participé au lancement de l'association est également fondateur et membre effectif.

La coordination de l'association est assurée par Madame 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 et le milieu associatif, communication.



Situation financière

Jusqu'à présent, 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 en 2020 ne peut délivrer d'attestation fiscale pour l'année 2020.

Compte tenu du rythme de dépenses prévu au budget, les fonds actuellement disponibles permettent de garantir la pérennité de l'association jusque fin 2021. Obtenir l'agrément du SPF pour pouvoir délivrer des attestations fiscales aux donateurs à partir de 2021 a fait 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 comme la boxe, Gymsana, danses et Qi Gong sont au prix de 6€/cours, payables directement à l'animateur sauf pour la boxe. Le paiement est destiné intégralement au professeur. Les membres peuvent essayer n'importe quelle activité et ainsi choisir celle qui leur convient le mieux. Le premier cours d'essai est gratuit. Il n'y a pas de limite du nombre de cours qu'une personne peut suivre selon ses capacités.

L'ASBL finance tout le fonctionnement (loyer, coordination, communication...) sans prendre de quote-part sur le paiement des cours. Elle intervient même généreusement dans les frais du cours de boxe pour garantir son maintien à un prix modique de 6€, peu importe le nombre de participants. Ceci afin que le prix ne soit pas un frein à la participation.

La comptabilité de l'association et la préparation des comptes annuels sont effectuée par Monsieur Erik Masson, Expert-comptable fiscaliste, membre ITAA n° 10.856.320, 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 2020

En 2020, Action Parkinson a reçu des dons pour un montant de près de 18 000€, montant similaire à celui reçu en 2019. Ils proviennent notamment d'Abbvie et de généreux donateurs, notamment à l'occasion d'événements familiaux tels une naissance ou un enterrement. Ces dons aident à l'achat de matériel et à l'organisation des activités.

La situation sanitaire qui a empêché le déroulement des activités pendant plusieurs mois de 2020 n'a pas mis en péril l'avenir financier de l'association. Il y a eu une mise au chômage temporaire et suspension de paiement du loyer à partir de la mi-octobre. Les frais de fonctionnement de l'ASBL pour cette année atypique ont été inférieurs au montant estimé dans le budget. Au lieu de dépenser 45 000€/an, cette année a coûté moins de 30 000€.



Le déménagement du lieu d'activités en octobre 2020 implique une augmentation de loyer significative. Trouver des subsides et solliciter les réseaux pour récolter plus de fonds feront partie des objectifs 2021. L'apport de dons ou de sponsoring est un gage de pérennité de ce beau projet.

En conclusion, fin 2020, le bilan financier reste dans les prévisions de dépenses et permet de continuer le projet avec optimisme.

Informations générales concernant les activités

Chaque semaine, l'association propose un programme d'activités sportives adaptées : boxe, gymnastique, danse Kinésiphilia, tango, Qi Gong, marche nordique. Pour répondre aux besoins d'informations, le mardi après-midi est consacré aux tables de paroles ou aux conférences de praticiens qui viennent généreusement. Ces tables de paroles sont suivies d'une séance de jeux cognitifs. Une fois par mois, un atelier d'art-thérapie est organisé. Il y a aussi la possibilité de rendez-vous individuels avec Cécile Grégoire. Chaque cours compte de 1 à 12 participants maximum.

Voici le programme 'normal' (hors Covid19) en 2020:

Mardi	Mercredi	Jeudi
	9h30-10h30 Boxe	
10h30-12h Marche nordique RDV devant le Belga		
14h- 16h Tables de paroles/ conférences /Skype	14h-15h Gymsana Gym assise	
	15h30-16h 30 Gymsana renforcement	15h- 16h Art Thérapie (1*/mois)
16h - 17h30 Jeux cognitifs	16h30-17h30 Tango	16h15- 17h15 Danse Kinésiphilia
		17h15-18h15 Qi Gong

En bleu : activités gratuites

En jaune : 6€/cours

Les personnes inscrites dans la base de données reçoivent régulièrement une newsletter par e-mail avec le programme, des événements prévus à plus longue date ou des articles intéressants concernant la pathologie.



Bilan des activités

L'année 2020 a évidemment été marquée par la situation sanitaire suite au covid19.

Les activités se sont déroulées normalement jusqu'au 15 mars : cours, ateliers, conférences, rendez-vous individuels.

Pendant le premier confinement, un contact hebdomadaire a tout de suite été mis en place via Skype pour continuer les tables de paroles pour ceux et celles qui désiraient garder le contact, parler de l'actualité, partager leur vécu ou poser des questions au groupe.

Avec le déconfinement, les activités ont repris partiellement le 2 juin, notamment celles en extérieur permises selon les directives fédérales, telles que la marche nordique et le Qi Gong. A partir du 10 juin, avec l'autorisation du Docteur Matthieu Rutgers, chef de service neurologique aux cliniques de l'Europe, le cours de boxe a également repris. Le cours de gymnastique de Gymsana a eu lieu de juillet à mi-octobre sans interruption. Une animatrice de Gymsana a remplacé Cécile Grégoire, indisponible pour des raisons de santé, pour le cours de marche nordique de juin à octobre. Le cours est resté gratuit pour les participants.

Pendant juillet et août, les cours de marche nordique, boxe, gymsana ont eu lieu en présentiel. Le voyage de groupe prévu en août dans un centre spécialisé dans la maladie de Parkinson en Italie à Bergame a dû être annulé vu la situation sanitaire.

En septembre, les tables de parole suivies des séances de jeux cognitifs se sont organisées en respectant les règles de distanciation. La décision a été prise d'organiser dorénavant le cours de boxe non plus près de Flagey mais directement au centre de boxe Mc Boxing qui dispose de plus de matériel.

Début octobre, notre lieu d'activités a changé tout en restant dans les environs de la place Flagey : chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles. Ce nouveau local est splendide, lumineux, accueillant, relaxant et surtout plus facile d'accès pour les PMR, car au rez-de-chaussée. Il présente aussi l'avantage d'être plus spacieux, ce qui permet d'organiser des conférences sans louer une autre salle, comme ce fut le cas le 13 octobre avec l'accueil du neurologue, le Docteur Olivier Bouquiaux. Nous l'occupons principalement pendant les heures creuses du centre Mind-collective. A peine les cours de danse Kinésiphilia recommencent-ils en octobre que toutes nos activités doivent être stoppées mi-octobre suite au deuxième confinement. De nouveau, des réunions tables de paroles sont proposées via Skype et les membres invités à participer à des cours de danse ou de gym en ligne.

Cette année a été difficile tant d'un point de vue psychologique car l'isolement s'est fait grandement ressentir par tous, que physique car sans exercices réguliers la pathologie se fait plus ressentir.

L'engouement dès la reprise d'un cours est surprenant. Pour preuve, le premier cours de boxe a eu un tel succès qu'il a fait l'objet d'une courte séquence au journal télévisé de la RTBF de 19h30, le 10 juin. Pendant plusieurs semaines, il a fallu dédoubler ce cours vu l'affluence. Il est envisagé de dédoubler le cours de marche nordique dès qu'il y a plus de 10 personnes assidues. En conclusion, il faut reprendre les activités dès que possible. Le besoin et l'attente sont grands !

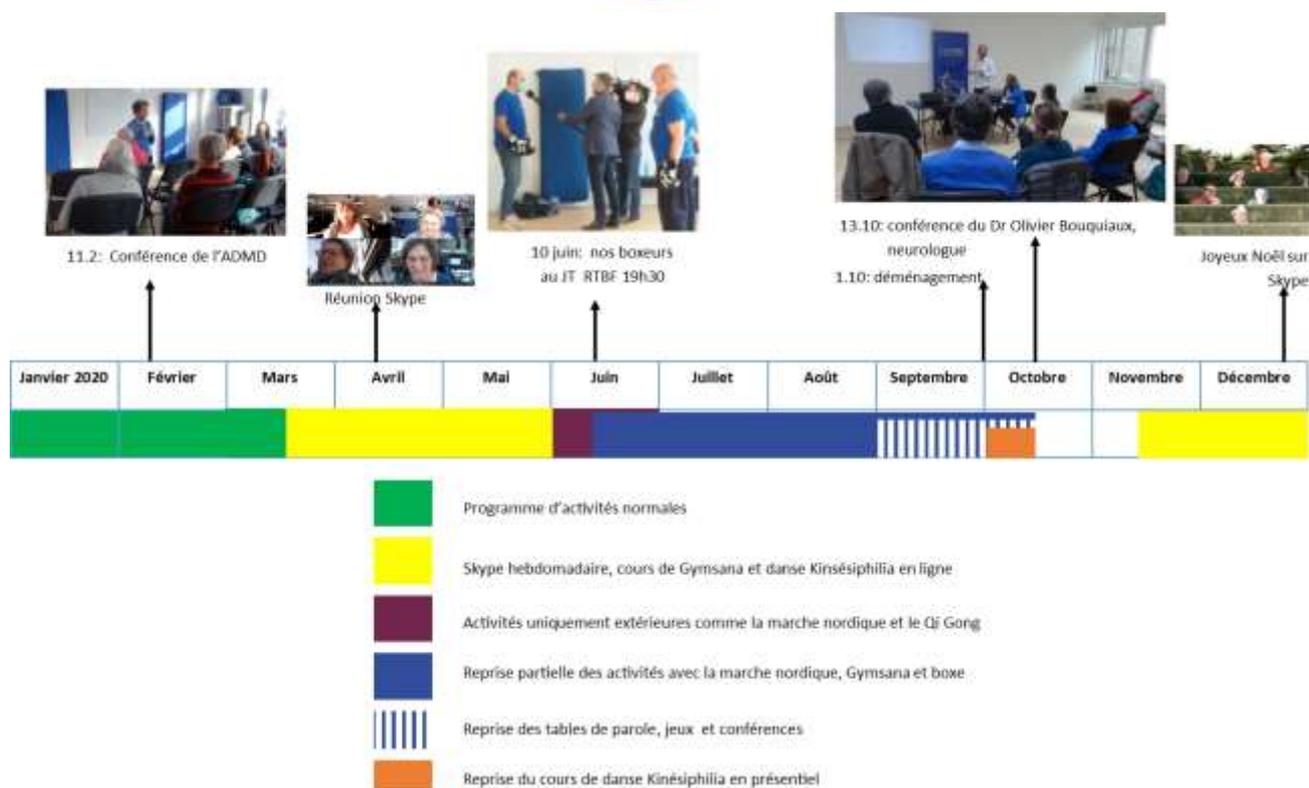
Action Parkinson asbl Siège social Avenue des Klauwaerts 38 1050 Bruxelles

Activités c/o Chaussée de Vleurgat 109 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

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

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Liste des sessions thématiques, tables de paroles

07/01/2020	Réunion conviviale autour d'une galette des rois
14/01/2020	Prévention anti-chutes par Mme Cécile Grégoire
21/01/2020	Présentation de la commune d'Ixelles par des employés communaux pour le Creapass
11/02/2020	Présentation de l'ADMD et la législation en la matière (Euthanasie, soins palliatifs...) par Mme Nathalie Andrews
18/02/2020	Visite de la salle des ergothérapeutes et du matériel adapté pour divers handicaps à Solival à Berchem
25/02/2020	Table de paroles sur les services proposés par Eneo
03/03/2020	Découverte de la méthode Feldenkrais par Mme Charlotte Guibert
10/03/2020	Les troubles du sommeil, de la vigilance, de difficultés à l'endormissement, de réveils nocturnes, de mouvements brutaux, d'attaques de sommeil par Mme Cécile Grégoire
17/03/2020	Premier confinement: annulation de toutes les conférences, mise en place de réunion hebdomadaire sur Skype tous les mardis jusque début juillet
Mois de septembre	Reprise des tables de paroles en présentiel en septembre et accueil de nouveaux membres



29/09/2020	Conférence de Mme Anne-Marie Thilmany, psychologue : 'Comment faire face à la maladie?' Chacun a ses questions tant la personne atteinte par une pathologie que son entourage. Elles sont accentuées par la maladie. La prise de conscience prend du temps. Il y a un travail à faire face à la perte. Comment repenser sa vie ? Où mettre ses priorités ? Où trouver de l'aide ? Surtout ne pas se sentir un cas unique... Mme Thilmany après son exposé a invité les participants à interagir avec une séance de questions-réponses d'intérêt général. Cette conférence s'inscrit dans le cadre de la semaine des aidants-proches. Elle a été accessible et enregistrée via Zoom.
13/10/2020	Conférence du Docteur Olivier Bouquiaux, neurologue, ayant pour thème: « Activité sportive et traitements: le duo gagnant! Passé, présent et avenir. » Les traitements dans la maladie de Parkinson ont bien évolué ces dernières décennies, il importe de faire le point. Le bénéfice de l'activité physique est démontré de longue date dans de multiples pathologies. Sa pertinence dans les maladies neurologiques est de découverte plus récente. Dr Olivier Bouquiaux est à l'initiative de l'ASBL Fit your mind qui propose des cours de la danse Kinésiphilia, spécialement adaptés pour les patients parkinsoniens. Cette conférence a eu lieu dans la salle de la Chaussée de Vleurgat, 109, 1050 Ixelles et a été diffusée en ligne via Teams. Un enregistrement de la conférence a été partagé par la suite à tous les membres.
de mi-octobre à décembre 2020	Deuxième confinement = suspension des activités. Reprise des réunions tables de paroles le mardi après-midi sur Skype à partir de novembre



Autres activités

- **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 aux membres qu'à leur 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.

En 2020 : Création d'une fiche informative intitulée 'Guide des aides sociales' pour tous les nouveaux membres, reprenant les démarches administratives à accomplir par les personnes touchées par la maladie de Parkinson.

- **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 ou des études.

- **La bibliothèque**

Alain Mallart a pris l'initiative de créer et de 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.

Public cible

- Personnes ayant la maladie de Parkinson et leur entourage
- La majorité des membres ont entre 60 et 85 ans. Nous avons des personnes de moins de 60 ans et de plus de 90 ans.
- Personnes de tout âge ayant besoin, pour des raisons de santé, d'une pratique douce du sport.
- Personnes ne pratiquant pas ou peu de sport.
- La parité sexuelle est naturelle par définition, puisque cette pathologie touche autant les hommes que les femmes. On constate dans les membres un peu plus de femmes que hommes.

Action Parkinson asbl Siège social Avenue des Klauwaerts 38 1050 Bruxelles
Activités c/o Chaussée de Vleurgat 109 1050 Bruxelles
www.actionparkinson.be

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

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Communication

La presse parle d'Action Parkinson ! Beau renforcement de notre visibilité et crédibilité !



- **Journal télévisé de François De Brigode à la RTBF, le 10 juin 19h30** : *'Les entraînements de boxe sans contact sont permis'*, a dit Sophie Wilmès. Alors... go ! Le mercredi 10 juin, le cours de boxe pour personnes atteintes de la maladie de Parkinson recommence. Les inscriptions ont été bouclées en une matinée. Le cours va être dédoublé pour accueillir tous les participants. Cet entraînement spécial est donné par Thorsten Crickx, champion de Belgique amateur, coach du club MC Boxing, qui a l'art de s'adapter de façon variée et dynamique, à ce public fragile. Le Dr Matthieu Rutgers, chef de service neurologique aux cliniques de l'Europe est aussi interviewé par Eric Boever. L'extrait est consultable sur la page d'accueil du site internet de l'association.



- **Le Chaînon, magazine de la Luss** consacre une interview à notre association en juin 2020 avec pour thème notre faculté d'adaptation, les difficultés rencontrées, perspectives d'avenir...

- Le Journal **Vers l'Avenir** le 11 juin cite notre association dans un article intitulé : *'Pour les malades chroniques le déconfinement est source d'inquiétude'*.



Les associations de malades ont peu à peu repris leurs activités, comme Action Parkinson, qui a relancé les activités sportives en extérieur type marche nordique ou tango (sans contact). « Les gens réagissent très différemment et certains gaspillent tout leur temps : le fait de devoir prendre les transports en commun, notamment », expose Cécile Gregoire. La responsable envisage d'élargir certaines activités pour répondre à la demande, plus forte qu'auparavant. « Fondamentalement, toutes les mesures prises visent à protéger les aînés. Mais il faut aussi que les personnes en font. Les gens ont besoin de contacts, de mouvement... »

- Le journal **'Le Soir'** dans un article paru le 19 juin dans un article intitulé *'Coronavirus : les confinés du déconfinement'* consacre un paragraphe sur le besoin de nos membres à reprendre des activités.

- **RTL info** en date du 24 août cite notre association et quelques propos à propos de la pathologie dans un article intitulé : *'Jean-Marc, malade de Parkinson, s'est pris de passion pour le tango : cette danse donne un second souffle à sa vie.'*

C'est pourquoi une Aasr comme Action Parkinson organise à Bruxelles des ateliers thérapeutiques pour les malades : tango, gymnastique douce, Qi Gong, danse, marches nordiques, boxe, pilates... « Ces activités recommandées scientifiquement, adaptées, qui sont dans l'intensité et dans l'amplitude », explique Cécile Gregoire. « Le tango et le Qi Gong ou le Tai Chi, sont les plus recommandées parce qu'elles favorisent à la fois la concentration, la mémoire, l'équilibre et le déplacement », ajoute-t-elle.

- Sur **la chaîne LN24**, lors d'une émission consacrée aux questions santé, spéciale Cerveau, le 14 septembre, le neurologue Dr Gianni Franco cite notre association Action Parkinson comme bien active à Bruxelles.

Action Parkinson asbl Siège social Avenue des Klauwaerts 38 1050 Bruxelles

Activités c/o Chaussée de Vleurgat 109 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

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

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Album photo



Atelier Art thérapie aquarelle en janvier



Cours de Gymsana renforcement musculaire



Conférence de Mme Anne-Marie Thilmany, psychologue 29.12



13.10 Dr Olivier Bouquiaux, neurologue



Cours de danse Kinésiphilia



Cours de marche nordique



Séance de jeux



Qi Gong en extérieur en juin



Boxe chez Mc Boxing

Action Parkinson asbl Siège social Avenue des Klauwaerts 38 1050 Bruxelles

Activités c/o Chaussée de Vleurgat 109 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

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

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Présences auprès d'autres associations

- **EPDA**, European Parkinson's Disease Association, soit l'association européenne qui regroupe les associations concernant la maladie de Parkinson, nous a reconnu officiellement au mois de septembre. Cette reconnaissance européenne est le fruit du travail d'une de nos membres qui a défendu notre dossier en anglais. Symboliquement, cela nous donne une belle crédibilité et nous ouvre les portes vers de nombreux projets.
- **La Luss (Ligue des Usagers des Soins de Santé)** est devenu un véritable partenaire de collaboration : interview, rencontre, session thématique...
- **Le Belgian Brain Council** a accepté de diffuser les annonces de nos conférences dans leur newsletter.
- **Stop Parkinson Walk** : L'association a soutenu ce magnifique projet via Facebook. Un de nos membres a même réussi à participer complètement à la première étape de 35km à la mer.
- **Demoucelle Parkinson Charity** a accepté de figurer parmi nos partenaires sur notre site internet.
- **Le projet Welcome et l'Observatoire des Maladies Chroniques** : Un de nos membres y participe et représente l'association Action Parkinson.

Evaluation

Financièrement

Le budget initial prévu pour le développement de l'association pendant les deux premières années a suffi. Le projet pour tenir ses promesses sur l'avenir aura besoin de dons, de subsides récurrents. Les dépenses en 2020 ont été inférieures au budget fixé.

Adéquation par rapport aux buts fixés dans les statuts.

- **Proposer des activités physiques adaptées** : Certes l'année 2020 a été une année atypique. Il n'empêche que des activités ont pu être menées dans le respect des règles sanitaires et dès que les autorités gouvernementales le permettaient. L'engouement à la reprise après le premier confinement était tel que le cours de boxe a été dédoublé pendant quelques semaines. Chaque cours a ses adeptes qui ont compris que l'assiduité apporte de très bons résultats tant sur le plan physique que sur le plan moral. Certains participent à plusieurs cours selon leurs possibilités.
A chaque confinement, les membres ont été invités à participer à des cours en ligne. Le besoin et la nécessité de reprendre ces activités en présentiel pour le bien-être physique et mental sont exprimés clairement par les membres.
- **Sortir les personnes de l'isolement/sociabilisation** : Les membres sont ravis qu'il existe désormais à Bruxelles un lieu, un point de rendez-vous structuré où ils peuvent se rendre. Certes, pas de fête d'anniversaire pour la première année d'existence de l'association, pas d'exposition artistique, pas

Action Parkinson asbl Siège social Avenue des Klauwaerts 38 1050 Bruxelles

Activités c/o Chaussée de Vleurgat 109 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

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

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



d'excursion aux Floralies gantoises, pas de voyage en Italie, pas de restaurant de fin d'année... tous ces projets qui étaient prévus en 2020 ont été annulés suite à la situation sanitaire mais l'association se repose sur un groupe solide, convivial qui prend plaisir à prendre des nouvelles des uns des autres et à se retrouver sur Skype lors de la réunion hebdomadaire. Ce sera notre base pour redémarrer.

- Information : Certes moins de conférenciers que prévu... mais tout de même il y a eu au programme un neurologue, une psychologue et des associations qui sont venus pour partager et répondre aux questions. Les nouveaux membres ont été accueillis tout au long de l'année. La diffusion de l'information se structure par des fiches informatives, par la diffusion et l'enregistrement des conférences en ligne.

Les raisons du succès

A cette question, une de nos membres témoigne : 'Sans aucun doute la variété des activités, l'ambiance très conviviale et positive, des cours adaptés et leur coût très raisonnable. Proposer des activités en dehors de tout environnement médical a un effet stimulant indéniable. Il règne parmi les membres respect et écoute de l'autre qui fait que l'on ne sent plus tout seul. L'existence chez l'autre des mêmes symptômes parfois difficiles à assumer en public, aide beaucoup.'

Critères d'évaluation :

- Le nombre de participants/cours : Chaque cours compte en moyenne 5 à 8 participants. Au delà de 10 personnes assidues, il faut envisager de dédoubler le cours. On a commencé à dédoubler les cours de marche nordique et de boxe en 2020.
- Le plaisir des participants : Les activités sportives sont variées et complémentaires dans leur approche. Quatre critères seront déterminants: une pratique régulière, une intensité significative, des exercices renforçant l'amplitude du mouvement et bien sûr le plaisir du participant. Pour que ce soit une réussite, le patient y prendra aussi et surtout du plaisir.
- La valorisation de la personne. De par le professionnalisme des animateurs, ils ont une bienveillance naturelle, adaptent leur cours aux participants, veillent à valoriser les participants et à développer l'estime de soi, la confiance en soi.
- La régularité. L'assiduité des membres est bénéfique pour eux mais aussi pour créer une ambiance conviviale, positive et stimulante pour tous.
- Le développement du lien social des participants.
- L'écoute des membres. En novembre 2019, on a fait un sondage par un questionnaire. L'avis des membres est aussi sollicité lors des tables de paroles/Skype en 2020.
- La recommandation des neurologues. Aux nouveaux membres qui se présentent, on demande comment ils ont été au courant de l'existence de notre association. Si leur démarche est consécutive



aux recommandations d'un neurologue, c'est très positif car cela signifie que nous bénéficions de leur reconnaissance, gage de notre crédibilité.

Projets d'avenir

- **Reprendre le programme normal**

Nous nous adapterons en fonction de la situation sanitaire et reprendrons nos activités au fur et à mesure du déconfinement.

Au niveau des activités, dès qu'un cours compte 10 participants assidus, il faut envisager de dédoubler les cours. Ce sera peut-être le cas des cours de marche nordique et de boxe en 2021 si la situation sanitaire permet la reprise.

Au niveau informatif : beaucoup de conférences ont été postposées. Nous espérons pouvoir les accueillir en 2021.

- **Développement de la communication**

Pour améliorer la communication, le partenariat avec la société infographique Comvisu sera maintenu.

Le développement de notre flyer en néerlandais et en anglais est prévu pour mieux nous adapter à la réalité bruxelloise.

- **Recherche de dons / subsides**

Vu la situation financière qui nécessite un apport de dons, forts de l'agrément que nous espérons obtenir pour 2021, nous comptons faire appel aux réseaux des connaissances, aux piliers de la promotion de la santé, aux organismes qui encouragent la solidarité, pour soutenir par des dons ou des subsides le fonctionnement et le développement des activités de l'ASBL.

- **Fiches informatives**

Vu le succès de la fiche informative développée en 2020, le projet 2021 est de développer des fiches thématiques sur des sujets variés comme le logement, les legs en duo, le maintien à domicile, comment trouver un prestataire de soins, ...

- **Rester à l'écoute**

Il est évident que si les membres émettent le souhait de l'organisation d'un nouvel atelier, propose des nouveautés, tout sera mis en œuvre pour le réaliser si possible.

Remerciements

Le nombre de nos membres et le taux de fréquentation des activités que nous proposons augmentaient régulièrement avant et entre les deux pauses confinement dues à la Covid-19. Dès que nous le pourrons, nous serons prompts à reprendre nos activités pour nos membres qui en ont tant besoin.

Merci à tous pour votre présence et participation. Merci pour vos sourires qui nous motivent tous.

Merci beaucoup pour vos dons, votre générosité et votre soutien. C'est pour nous la preuve que ce projet a du sens et qu'il mérite d'être poursuivi. Nous y croyons tous !

Action Parkinson asbl Siège social Avenue des Klauwaerts 38 1050 Bruxelles

Activités c/o Chaussée de Vleurgat 109 1050 Bruxelles

www.actionparkinson.be

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

BE90 0689 3269 4332 – RPM Bruxelles : 0717.582.838