

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, ging eind 2018 de uitdaging aan deze VZW op te richten.

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

Zij wil ook een ontmoetingsplaats zijn waar patiënten en hun verwanten informatie kunnen krijgen en uitwisselen.

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 (NL) 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!

Eén van de hoofddoelen van de vereniging is personen met de ziekte van Parkinson aan te moedigen om geregeld aan lichaamsbeweging te doen, om zo hun levenskwaliteit te waarborgen. Een programma van wekelijkse activiteiten wordt aangeboden, zoals met name : **Nordic Walking, Boksen, Gymnastiek door Gynsana, Dans Kinesiphilia, 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 aanvullende activiteiten ondersteunt twee andere doelstellingen van de vereniging: voorkomen dat deze personen zich door hun ziekte terugtrekken uit de samenleving en bevorderen van uitwisseling van kennis en ervaringen. De vereniging nodigt regelmatig experts met kennis van zaken uit om te spreken over het belang voor de patiënt om zijn ziekte beter te begrijpen, positief te blijven en aangepaste bewegingsactiviteiten uit te voeren. Bovendien biedt de vereniging ook nog de mogelijkheid individuele afspraken te maken, deel te nemen aan kunsttherapieworkshops, boekuitlening, excursies en reizen.

De leden kunnen alle activiteiten uitproberen en zo de activiteit kiezen die het beste bij hen past. Men mag zo veel cursussen volgen als men aankan.

Op de website van de vereniging staan ook voorlichtingsfiches over allerlei onderwerpen (in het Frans). Zij bevatten informatie over thema's die verband houden met het dagelijks leven, zoals de te ondernemen administratieve stappen (bv. bij FOD Volksgezondheid, Phare (Brusselse dienst voor personen met een handicap) of VIAS (rijbewijs)), ze geven inlichtingen over het vinden van een kinesist, logopedist of verenigingen die helpen met vinden van een geschikte woning of hulp aan huis. Deze fiches behandelen ook de hele leefomgeving van de patiënt en geven bv. een lijst van de verenigingen die zich in België bezighouden met Parkinson, gespecialiseerde centra in Europa, info over duo-legaten, schenkingen aan de wetenschap, adviezen van apothekers... Zij staan vol duidelijke en nuttige informatie. Ontdek het zelf !

Verscheidene factoren dragen bij tot het succes, zoals de verscheidenheid van de voorgestelde activiteiten, de gezellige en gastvrije sfeer, de aangepaste cursussen door professionele lesgevers, de redelijke prijs, respect voor elke deelnemer, een luisterend oor, antwoorden op vragen. Bij onze activiteiten neemt de patiënt zijn lot in eigen handen.

Deze activiteiten vinden plaats in het Frans, voornamelijk aan de Vleurgatsesteenweg 109, te 1050 Elsene.

Heb je vragen? Contacteer Cécile Grégoire (FR) 0494/531046 of Jenny Dekker (NL) 0478/615728



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 en geeft voldoening. 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 lessen zijn gratis, andere kosten 6€, rechtstreeks te betalen aan de professionele lesgevers. 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: "Cotisation".

Om een gift te doen

Stort het gewenst bedrag op rekening
IBAN: BE66 068 93507 1943
met mededeling "Don".

Wij hebben toestemming gekregen om fiscale attesten af te geven voor elke schenking van meer dan 40 euro in 2021 en 2022. Aldus kunnen vrijgevege schenkers het fiscaal attest krijgen voor schenkingen die vanaf 2021 worden gedaan. Deze toestemming is een blijk van geloofwaardigheid en erkenning.

Dank voor je steun en vertrouwen in dit project!