



**Découvrez nos activités !**

**Soutenez notre projet !**





## Présentation d'Action Parkinson asbl

L'ASBL Action Parkinson est née par et pour des patients parkinsoniens. Un petit groupe de patients bruxellois rêvaient d'une structure, d'un endroit dynamisant, pour se retrouver, sortir de l'isolement, faire de l'exercice adapté. Monsieur Alain Mallart, habitant Ixelles, homme d'affaires et mécène, lui-même touché par la pathologie, a relevé le défi de créer cette asbl fin 2018 et choisi de développer des activités à Flagey.



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 des activités physiques hebdomadaires recommandées pour améliorer la qualité de vie des personnes ayant la maladie de Parkinson : marche nordique, boxe, gymnastique, danse Kinésiphilia, tango, Qi Gong et le chant. De plus, des réunions thématiques et tables de paroles, elles aussi hebdomadaires, permettent de favoriser l'échange d'informations et de mieux comprendre la maladie, de façon très conviviale. Madame Cécile Grégoire, coordinatrice de l'ASBL, se tient à disposition des patients pour des entretiens individuels sur rendez-vous. Des ateliers de jeux cognitifs ou d'art thérapie sont aussi organisés. Ces diverses activités ont lieu dans des locaux situés chaussée de Vleurgat 109 à 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 patients 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. Notre structure est très petite puisque nos activités sont développées par une personne à mi-temps.

Le siège social se situe Avenue des Klauwaerts 38 1050 Ixelles.

---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## Planning des activités hebdomadaires

| Lundi   | Mardi  | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi   |
|---|--|--|--|--|
| <p>14h-15h Gym de renforcement musculaire par Gymsana</p> | <p>10h15-11h : Gymnastique d'échauffement en extérieur</p> <p>11h -12h : Marche nordique</p> <p>14h-16h : Table de paroles ou conférences, Power Moves 1 semaine/2</p> <p>16h-17h30 : jeux cognitifs</p> | <p>10h-11h : Boxe chez Mc Boxing</p> <p>14h-15h : Chant (à partir de septembre 2022)</p> | <p>13h45-14h45 : Danse Kinésiphilia</p> <p>15h-16h : Qi Gong</p> <p>16h15-17h30 : Art-thérapie (1*/mois)</p> | <p>14h-15h : Chant (jusque août 2022)</p> <p>15h05-16h05 : Tango</p> |

En bleu : **Activités gratuites**

En jaune : **6€/cours** payables directement à l'animatrice sauf le cours de boxe

Pour se faire membre, il y a une cotisation de 20€ à payer sur le compte **BE90 0689 3269 4332**.

Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles

Pour la boxe, le club de boxe Mc Boxing se situe Avenue Montjoie 33 à Uccle

### Action Parkinson asbl

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## Description des activités

### Gymsana

Ce cours de gymnastique 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.

- Prévenir les effets de l'inactivité : posture courbée, diminution de la force, de l'amplitude des mouvements, de l'endurance et des déséquilibres.
- Développer la force et la souplesse
- Améliorer le confort de vie
- Stimuler la motricité générale et conserver les capacités physiques
- Regagner de l'autonomie, en retrouvant une liberté de mouvement
- Accéder à nouveau au bien-être physique et donc mental
- Renforcer l'estime de soi
- Créer un lien social (entraide, échange, soutien)
- Passer un moment agréable avec son aidant, hors du stress de la maladie

Séance collective ludique et variée proposant des activités physiques adaptées au degré d'autonomie de chacun. Il peut se pratiquer également assis sur une chaise.

Animatrice: Mathilde de GymSana

Prix: abonnement de 10 séances à 60€ (6€ la séance) + 1<sup>ère</sup> séance gratuite

Pré-requis: Toute personne atteinte de la maladie de Parkinson, seule ou en binôme aidé-aidant

Contre-indication: /

Quand: Lundi de 14h à 15h



---

#### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## **Marche nordique et échauffement**

La marche nordique peut améliorer la mobilité du patient. En forçant l'amplitude du mouvement, la marche nordique améliore la longueur des foulées, la démarche, la stabilité posturale, la vitesse de marche maximale et apporte une amélioration sur l'échelle d'évaluation unifiée pour la maladie de Parkinson (UPDRS).

Les étangs d'Ixelles offrent un cadre agréable pour pratiquer ensemble cet atelier d'extérieur.

Entre 10h15 et 11h : exercices d'échauffement, de travail des bras, des jambes, de coordination et de respiration.

A 11h : départ du groupe autour des étangs d'Ixelles, jusqu'au parc de l'Abbaye de la Cambre

Animatrice: Cécile Grégoire

Bâtons : Pensez à venir avec vos bâtons !

Si vous n'en avez pas, signalez-le à Cécile Grégoire qui vous en prêtera.

Prix: gratuit

Pré-requis: Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ayant une certaine autonomie de marche (des moments de pause sont possibles), seules ou en binôme aidé-aidant

Contre-indication: Personnes étant en chaise roulante.

Quand: mardi 10h15 pour les exercices d'échauffement, RDV au bord des étangs d'Ixelles, à hauteur du Belga et départ pour la marche nordique à 11h



---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## **Sessions thématiques et tables de paroles:** Mardi de 14 à 16h, une semaine/2

Les tables de paroles ont pour objectif de mieux faire comprendre la maladie, de créer du lien entre les patients afin d'obtenir une plus-value d'efficacité en qualité de vie.

Ces séances sont organisées sous forme d'échange, de partage de vécu et d'expériences. Elles sont très enrichissantes et permettent de créer du lien social.

C'est l'occasion aussi d'inviter des professionnels de la santé qui peuvent apporter sous forme de conférences des explications ayant trait à la maladie ou soulignant les bienfaits des thérapies complémentaires.



## **Power Moves,** mardi de 14 à 16h, une semaine/2 en alternance avec les tables de paroles

En Italie, nous avons appris des séquences de mouvements étudiés spécifiquement pour la maladie de Parkinson (voir infra voyage thérapeutique). Nous avons constaté les améliorations chez tous les participants. Il importe de les pratiquer régulièrement. Action Parkinson a créé des sessions gratuites d'exercices Power Moves de 2 heures tous les 15 jours pour permettre à ceux qui sont venus en Italie de les pratiquer ensemble et de les partager avec les autres membres.

Ces séances ont un réel succès pourtant la majorité des participants n'ont pas été en Italie.



## **Jeux cognitifs** : Mardi de 16h à 17h30

Lors de sa conférence, le Dr Dominique-Jean Bouilliez, a bien souligné la corrélation positive existant entre les mouvements, l'humeur et la mémoire. Si on exerce l'un, les deux autres vont mieux. Dès lors pratiquer les jeux cognitifs ensemble et s'amuser à tout son sens.



### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## Danse 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 en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg.

Les objectifs de Kinesiphilia sont multiples: changer l'image de cette maladie et rétablir des vérités sur celle-ci, intégrer des patients à un projet créatif et collectif qui leur donne l'occasion de s'exprimer et l'envie de prendre soin d'eux-mêmes, insister sur les vertus soignantes de la danse et de la musique dans cette pathologie. La danse stimule l'activité mentale et connecte le corps et l'esprit, permettant ainsi de trouver des solutions et de mettre en place des stratégies pour mieux bouger. Elle rend les mouvements plus fluides et plus gracieux, elle développe la flexibilité et la force musculaire, elle aide à avoir confiance en soi, elle rompt de l'isolement, elle développe le regard, l'ouïe et le toucher, elle améliore la perception de son corps dans l'espace ce qui va aussi améliorer l'équilibre, elle déclenche la créativité et la joie.

Par les nombreux stimuli sensoriels qu'elle apporte et par l'émotion qu'elle suscite, la danse permet d'activer des voies qui court-circuitent en quelque sorte les voies endommagées par la maladie.

Dans une séance 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.



Animatrice Maité Guérin de Fit your Mind, **Jeudi de 13h45 à 14h45**

Prix: Cartes de 10 cours à 60 € ou 6€/cours La carte n'a pas de validité dans le temps. Merci de bien mentionner dans la communication "NOM et Danse Bruxelles". Pour les accompagnants, c'est moitié prix : donc 30€ la carte ou 90€ la carte duo.

ASBL FIT YOUR MIND Banque CRELAN IBAN: BE62 1030 4013 7961 BIC: NICABEBB

Vous pouvez bénéficier d'un remboursement mutuelle annuel, qui peut aller jusqu'à 50€ selon votre mutuelle.

---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## 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 statique ou dynamique, lentes ou rapides, méditatives ou très physique, 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.

Animatrice : Carine Van Pellecon de Espace Qi Gong

Prix: 6€/séance, possibilité d'acheter des cartes de 10 séances

Pré-requis: aucun

Contre-indications: Epilepsie- Schizophrénie

Quand: **Jeudi de 15h à 16h.**

Cours ouvert à tout public



---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## Chant

Le chant contre l'hypophonie !

Les personnes ayant la maladie de Parkinson constatent une baisse de la voix. Elles parlent de plus en plus bas, parfois sans s'en rendre compte. Travailler régulièrement sa voix devient nécessaire, y prendre plaisir est extraordinaire.

« *Le chant entraîne des vibrations dans toutes les cellules du corps et augmente la production d'endorphines, qui diminuent la douleur et procurent une sensation de bien-être* », explique Isabelle Rouch, épidémiologiste au service neurologique du CHU de Saint-Étienne. « *De plus, chanter stimule de nombreux processus cognitifs tels que la mémoire à court et à long terme, la planification, l'attention et engage de nombreuses zones cérébrales.* » Le chant lutte contre le stress ou la dépression.

Ce cours ne donnera pas lieu à des représentations ou à une chorale mais veillera à développer la tonicité du souffle. A l'heure actuelle, il n'existe aucun médicament contre les altérations de la voix et de la respiration. Seul un exercice régulier peut aider. En groupe c'est plus gai !

Mme Christine Lamy, chanteuse lyrique de l'opéra de la Monnaie pendant 13 ans et actuellement professeur à l'académie, s'est rendue compte de la nécessité de travailler avec les personnes ayant la maladie de Parkinson car plusieurs de ses élèves à l'académie atteints de cette pathologie lui ont expliqué leurs difficultés. Les cours ont débuté en août 2021 avec un succès immédiat.

Le chant est excellent pour la voix et le pratiquer en groupe est un véritable plaisir.

Chanter pour mieux vivre !

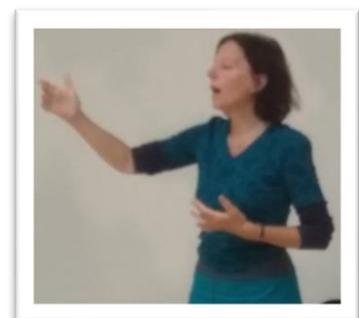
**Animatrice :** Mme Christine Lamy a été chanteuse lyrique de l'opéra de la Monnaie pendant 13 ans et est actuellement professeur à l'académie.

**Pré-requis:** Aucun

**Prix:** 6€/séance

**Contre-indication:** Avoir un rhume ou infection de la gorge, par respect pour les autres participants.

**Quand :** Vendredi de 14h à 15h jusqu'au 8 juillet 2022, à partir du 31 août, le cours se fera le mercredi



---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## 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 cette 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, 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.

Une activité à pratiquer certainement sans modération !

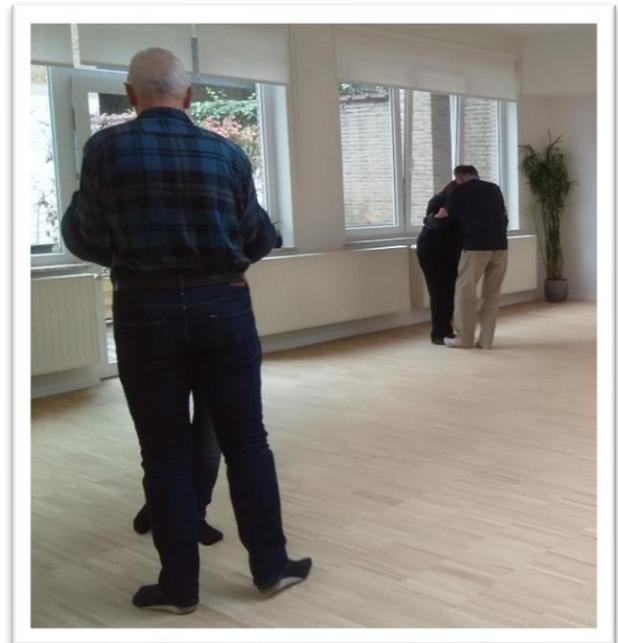
Animatrice: Muriel.Feyssaguet

Prix: abonnement de 10 séances à 60€ (6€ la séance)

Pré-requis: Une certaine autonomie de marche (des moments de pause sont possibles)

Contre-indication: Personnes en chaise roulante.

Quand: **Vendredi de 15h05 à 16h05**



---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## 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 tout en changeant constamment.

Le but n'est 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 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 ceux souffrant de rigidité ou de bradykinésie plus prononcée.

Animateur: coach de boxe de MC boxing

Prix: 6€/personne à payer sur le compte de l'association suivant le relevé des présences trimestriel.

Quand: **Mercredi de 11h à midi**

**Où : au centre MC Boxing, avenue Montjoie 33 à Uccle**



---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## Nos activités en 2021

L'année 2021 a évidemment été marquée par la situation sanitaire suite au covid19.

Au début de l'année, aucun rassemblement en présentiel n'est permis. Aussi les tables de paroles du mardi après-midi se font sur Skype et elles continueront ainsi jusqu'au 15 juin. Nous relayons les cours en ligne de Gymsana et Kinésiphilia.

Des fiches d'information sont créées et divulguées à tous nos membres et sur le site internet (<https://www.actionparkinson.be/fiches-information/>). Ces fiches d'intérêt général abordent des sujets variés nécessitant quelques pages de développement. Leur format permet des adaptations rapides. Voici les 10 thèmes développés en 2021 :

- Comment trouver un prestataire de soins de santé ?
- Guide des aides sociales (édition 2021)
- Envisager un autre logement
- Cartographie du Parkinson en Belgique
- Le legs en duo
- Le don d'organes à la science
- Centres de bien-être spécialisés dans la maladie de Parkinson en Europe
- Le maintien à domicile
- Exercices de logopédie au quotidien
- La pharmacopée du Parkinson



Mme Cécile Grégoire propose la reprise en extérieur d'une séance de gymnastique d'échauffement et la marche nordique par groupe de quatre dès la fin janvier. De mars à juin, dans le parc de l'Abbaye de la Cambre, elle organise des séances gratuites d'initiation au Qi Gong en extérieur, les mardis de 14h à 15h.



En mars, nous profitons du projet de la Luss de présenter toutes les associations de patients. Nous disposons ainsi une petite vidéo qui se trouve en page d'accueil de notre site.

Le vendredi 9 avril à l'occasion de la journée mondiale du Parkinson, la radio AraBel à Schaerbeek interviewe Mme Cécile Grégoire, représentante d' Action Parkinson. Le 11 avril, pour la journée mondiale de la maladie de Parkinson, les 5 associations qui se préoccupent de cette pathologie en Belgique, dont Action Parkinson, font ensemble un communiqué de presse.



Le 16 avril, un groupe d'une dizaine de nos membres part assister à la première visite guidée de la « Health House » à Leuven sur la stimulation cérébrale profonde.



### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Le 28 avril, c'est la reprise des cours de **boxe** en extérieur. Les membres-boxeurs découvrent Carrel, un coach fabuleux qui les fera bien progresser.

En mai, commencent les séances mensuelles d'exercices de **logopédie** en collaboration avec Mme Andreea Harna et "Parkinson's groups" en Roumanie. L'événement est soutenu par la logopède de la Maison de Santé, Châteauroux,

France - Mme Anne Forichon qui a une grande expérience dans la rééducation du patient atteint de la maladie de Parkinson depuis 3 décennies. La conférence et l'atelier d'exercices sont en français et traduits en roumain.



En juin, plusieurs cours, tels que la gym de **Gymsana** et la **danse Kinésiphilia**, reprennent de façon hebdomadaire. Les tables de paroles se font désormais en présentiel.

La situation sanitaire s'allège. La première **conférence** de l'année peut s'organiser en juin, le 22. Dr Dominique-Jean Bouillez, co-auteur du livre 'Traiter le Parkinson', nous apprend la corrélation positive entre les mouvements, l'humeur et la mémoire. Il était également directeur médical du groupe RMN qui publie plusieurs revues médicales dont la revue Neurone.



Le 29 juin, pour faire plus ample connaissance avec le centre Mind Collective, notre lieu d'activités, nous invitons Mme Alexia Bajot, gérante du centre, pour nous initier à la pleine conscience et ses bienfaits.



Le mardi 6 juillet, le thème de la réunion tables de paroles sera la dysphagie. Nous organisons un groupe de travail dans le cadre d'une thèse qui vise à contribuer au développement de l'éducation thérapeutique du patient dysphagique (présentant un trouble de la déglutition) et de son aidant proche. La thèse est réalisée en cotutelle entre l'Université de Liège et l'Université Saint Joseph de Beyrouth. Ce groupe de travail s'organise en concertation avec l'étudiante qui est en ligne.

De fait, plusieurs **étudiants** pendant l'année nous sollicitent pour rencontrer des patients volontaires. Pour réaliser leurs travaux de fin d'année, ces étudiants viennent se présenter lors de nos réunions 'Tables de Paroles' pour expliquer l'objectif de leurs études, comme la luminothérapie par Melle Clarisse Brunier ou les problèmes de lombalgie par Melle Sara Sanchez. Nos membres sont aussi sollicités par des enquêtes réalisées notamment par la LUSS, EPDA, BBC et Sciensano.



#### Action Parkinson asbl

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



A partir du 10 juillet, le cours de boxe se fait désormais le samedi matin. C'est une bonne chose car ce créneau horaire permet aux personnes qui travaillent, de pouvoir participer à une activité adaptée et stimulante.

Pendant les vacances, une petite **escapade d'été** le 28 juillet à Pairi Daiza sous le soleil donne un goût de vacances.



Au mois d'août, les activités sont suspendues en partie, sauf les cours de Gymsana et de boxe qui continuent. Début septembre, nous profitons d'une séance hilarante de yoga du rire.

Le 23 septembre, lors d'une **journée portes ouvertes** nous invitons la ligue de la Sclérose en plaques à découvrir nos activités. Au programme: boxe, danse kinésiphilia, Qi Gong et art-thérapie. Ce rapprochement est un premier pas vers une synergie constructive et fait partie des buts de notre association.



---

#### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



Le 28 septembre a lieu la **conférence** 'Les bonnes attitudes pour éviter les chutes' du docteur Jean-Emile Vanderheyden, neurologue, avec la présence de Solival et une démonstration avec du matériel.



Les **aidants proches** sont mis à l'honneur dans le cadre de la semaine des aidants-proches : conférences et animations spécialement dédiées aux aidants-proches avec la présence d'une psychologue, témoignages d'aidants proches et la présentation de l'asbl aidants proches. Le succès d'un nouveau cours de chant est remarquable suite à la rencontre avec Mme Christine Lamy., chanteuse lyrique de l'opéra de la Monnaie pendant 13 ans et actuellement professeur à



#### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



l'académie. Le cours se met sur pied dès la fin du mois d'août. Le chant est excellent pour la voix et le pratiquer en groupe est un véritable plaisir.



En septembre, tous les cours reprennent comme le **Qi Gong** qui parvient à mélanger les publics. Le cours de **tango** est sauvé par une nouvelle danseuse hors pair, Mme Muriel Feyssaguet. Nos art-thérapeutes viennent nous stimuler à exprimer nos émotions à travers des techniques artistiques. L'équipe est complète. Génial !

Sans parler de ce fameux **voyage** au mois d'octobre en Italie, dans le centre « ReGen » spécialisé dans la maladie de Parkinson, qui nous apprend les « Power Moves » que nous continuons à pratiquer ensemble à notre retour, dès le 8 novembre, et à faire découvrir tous les 15 jours par des séances de 2 h de **Power moves**.

A partir de mi-octobre, le covid safe ticket est demandé à nos membres pour participer en présentiel.



Le 9 novembre, Mme Sabrina Durant nous donne une **conférence** exceptionnelle sur la pharmacopée et nous offre son travail via une fiche d'information qui complète sur notre site internet la série créée depuis le début de l'année.

Pour la réalisation de son **film** sur les associations de patients en région Wallonie-Bruxelles, dans les 3 associations qui étaient représentées, la Luss a choisi Action Parkinson. Nous remercions vivement Mme Mireille Delaunois, membre effective de l'association, pour sa participation très active à ce témoignage. Ce film s'intitule 'L'essentiel du Collectif', présenté en avant-première en novembre notamment aux responsables politiques.



Novembre, nous faisons notre seconde séance d'**art-thérapie**.

Fin novembre, la crise sanitaire empire. Nous annulons nos activités prévues tels que conférence et repas de fin d'année. Deux médecins, qui nous soutiennent, nous recommandent de ne plus envisager par



#### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



mesure de précaution d'événement majeur à grands rassemblements avant avril 2022. Certes nos activités ont été impactées par les effets de la pandémie. Heureusement, la motivation et le désir de participer aux activités sont solides. Nous terminons l'année en continuant nos activités hebdomadaires jusque mi-décembre avec prudence.

## Activités exceptionnelles

- **Accueil individuel**

Sur base de rendez-vous, des entretiens individuels sont organisés pour permettre de mieux comprendre la maladie de Parkinson. Cette approche individuelle est une belle opportunité d'écoute, accueil et dialogue, surtout pour les personnes qui viennent de découvrir leur diagnostic.

- **Art thérapie**

A travers l'activité artistique l'atelier veut aider les membres à l'amélioration de sa vie quotidienne.

L'**art-thérapie** améliore la confiance et l'estime de soi grâce à l'apprentissage et la pratique d'activités créatives. En outre, elle favorise la communication et l'expression de ses émotions, de ses sentiments, ce qui peut amener à dénouer des peurs et à mieux appréhender les gestes quotidiens.

Animatrices: Deux art-thérapeutes viennent une fois par mois développer une séance.

Prix: gratuit

Quand: **Jedi de 16h15 à 17h30 1\*/mois (sur confirmation par courriel)**

- **Yoga du rire**

Le yoga du rire est une thérapie bien reconnue qui permet de réduire le stress, diminuer les tensions du quotidien et aider à positiver.

Cet atelier se fait régulièrement avec Gabriela  
[www.gabrieladspencer.com](http://www.gabrieladspencer.com)



---

### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



- **Excursions**

Les excursions comme Pairi Daiza, Meise, Tervuren,... sont organisées à prix coûtant pour les participants. Nous louons toujours quelques chaises roulantes qui sont partagées pour pouvoir se reposer.



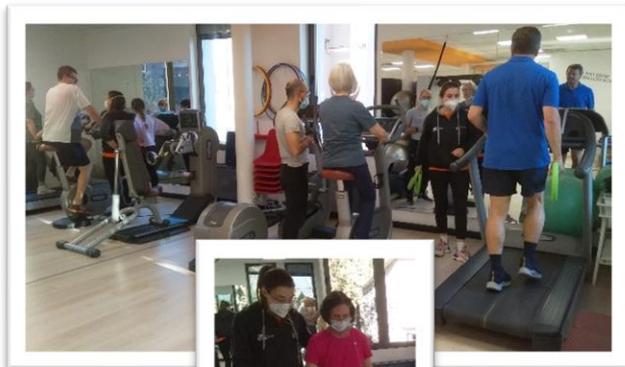
- **Repas de groupe**

En fin d'année, nous organisons un repas ensemble.



- **Voyage thérapeutique**

En octobre 2021, un voyage thérapeutique d'une semaine dans un centre spécialisé (ReGen) dans la maladie de Parkinson près de Bergame a été organisé. Les participants ont suivi pendant une semaine 1h30 d'exercices intensifs quotidiens avec un coach personnel tous les matins. L'après-midi était réservée aux conférences concernant divers thèmes relatifs à la pathologie, comme la nutrition, les aspects psychologiques, des techniques anti-stress... Efficacité garantie et vérifiée au bout du séjour pour tous. Dès le retour, des sessions de Power moves (Up, Rock, Twist, Step) appris en Italie sont organisés de façon collective pour motiver à les pratiquer régulièrement et partager avec les autres membres de l'association cet apprentissage. Ces mouvements allient équilibre, amplitude, concentration, patience, exagération. Ils se pratiquent avec des bâtons, ballons, tapis, foulards... et offrent de la diversité.



---

**Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
www.actionparkinson.be

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – 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, au suivi des patients. 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.

Alain Mallart est le président d'Action Parkinson ASBL. En 2018, il a pris la décision de constituer l'ASBL, Action Parkinson, afin d'offrir aux patients atteints 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.

### Remerciements

Avec le soutien de Monsieur le Bourgmestre, Christos Doulkeridis, de Audrey Lhoest, Echevines des Affaires sociales, et des membres du Conseil de la Commune d'Ixelles.



---

#### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838



## Pour participer

Devenez membre de l'association Action Parkinson ASBL:

- ✓ prenez contact avec Cécile Grégoire par email : [cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:cecile.gregoire@actionparkinson.be) ou par téléphone 0494 53 10 46 pour donner vos coordonnées.
- ✓ versez une cotisation de minimum 20 € à maximum 50€ sur le compte IBAN: BE90 0689 3269 4332 avec en communication : "Cotisation".

Les animatrices vous proposeront des cartes de 10 séances ou un paiement à la séance de 6€. Le paiement se fait directement aux animatrices professionnelles sauf pour le cours de boxe qui se fait sur le compte de l'association.

Chaque cours a sa propre carte. Il n'y a pas de péremption. Pour participer aux cours, il est inutile de s'inscrire. Si le cours a été annoncé par e-mail, il aura lieu sauf cas de force majeure.

Dès qu'il y a un changement dans le planning ou un nouvel événement, vous recevrez un courriel pour vous préciser le programme ou avertir de modifications éventuelles.

La première séance de chaque atelier est gratuite. Venez essayer et choisissez le cours ou les cours qui vous correspondent le mieux. L'important est de pratiquer régulièrement, avec plaisir et de pratiquer vos mouvements avec intensité et amplitude 😊

## Pour soutenir

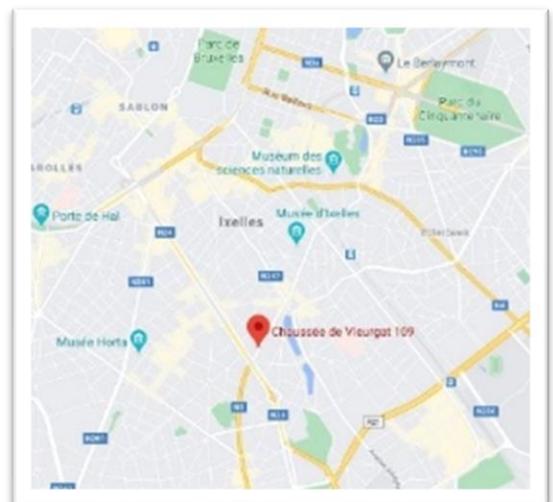
**Action Parkinson a obtenu l'agrément qui permet de délivrer des attestations fiscales pour toute don de minimum 40€. Nous vous invitons à soutenir le projet par un don sur le compte BE66 0689 3507 1943.** Le projet que nous avons lancé en 2019 n'aurait pu voir le jour sans l'aide de donateurs. C'est grâce à eux que nous pouvons espérer poursuivre et développer le programme d'activités adaptées pour les patients ayant la maladie de Parkinson. Votre don est la preuve que vous y croyez aussi. Merci beaucoup pour votre générosité et votre soutien.

## Pour venir

Nos activités se déroulent à la chaussée de Vleurgat, 109, 1050 Ixelles, entre la place Flagey et l'avenue Louise, hormis le cours de boxe.

Le centre s'appelle Mind-Collective.

Bus 38 & 60 – Arrêt Biarritz  
Trams 8 & 93 – Arrêt Vleurgat  
Tram 81 & bus 71 – Arrêt Flagey



### **Action Parkinson asbl**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be)

[Cecile.gregoire@actionparkinson.be](mailto:Cecile.gregoire@actionparkinson.be) – tél 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 ; don sur le compte BE66 06893507 1943 – RPM Bruxelles : 0717.582.838