



Rapport d'activités 2021





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 atteint de la maladie de Parkinson, qui finance principalement 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, depuis avril 2019, chaque semaine, une série d'activités physiques recommandées pour améliorer la qualité de vie des personnes ayant la maladie de Parkinson : marche nordique, boxe, gymnastique Gymsana, danse Kinésiphilia, tango, chant, Qi Gong, Power Moves. De plus, des réunions thématiques et des tables de paroles conviviales régulières favorisent l'échange d'informations et le partage de vécus. L'association invite 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. Des ateliers d'art-thérapie stimulent les participants à exprimer leurs émotions en expérimentant diverses techniques. Des séances de jeux cognitifs sont aussi organisés. 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 fiches informatives d'intérêt général en lien avec la vie quotidienne ou la pathologie sont à la disposition sur le site de l'association.

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.

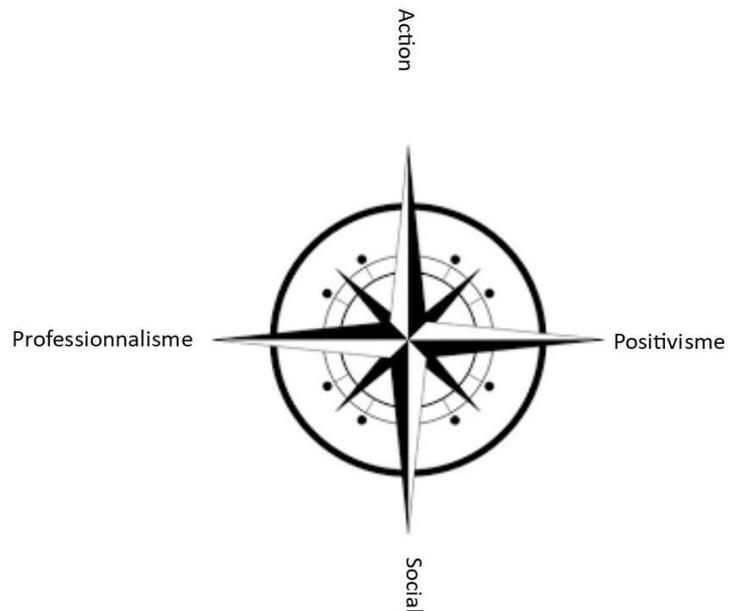
Action Parkinson propose l'action pour que le patient puisse être acteur !



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 trois membres : Monsieur Alain Mallart, président, Madame Danuté Krystopaityte et Madame Françoise Macq, déléguée à la gestion journalière.

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.



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 et depuis le mois de septembre 2021 un cours de chant. 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. Un atelier d'art-thérapie est organisé quand la situation sanitaire le permet. Il y a aussi la possibilité de rendez-vous individuels avec Cécile Grégoire. Chaque cours compte de 4 à 12 participants maximum. Depuis novembre 2021, une séance de Power Moves se fait une semaine sur deux en alternance avec la table de paroles.

Voici le programme en 2021:

Planning des activités hebdomadaires

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

En bleu : **Activités gratuites**

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

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.



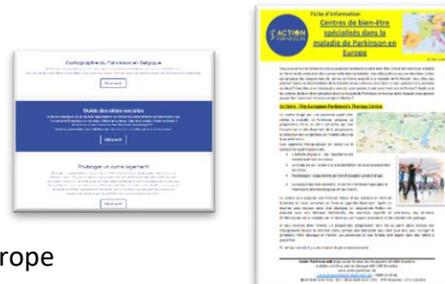
Nos activités en 2021 en détail

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 distribuées 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 2021. 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 réalisons ainsi une petite vidéo qui se trouve en page d'accueil de notre site. Vous pouvez la visionner via ce lien: [Présentation Action Parkinson](#).

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. Voici le lien : [interview Arabel](#).



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.



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. La conférence se fait en présentiel et est aussi diffusée en ligne, ce qui permet son enregistrement : [Conférence Dr Dominique-Jean Bouillez.](#)



Le 29 juin, pour faire plus ample connaissance avec le centre Mind Collective, notre lieu d'activités, nous invitons Mme Alexia Baijot, 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 (zahyag@gmail.com) 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.





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 l'été, une petite **escapade** 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.





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 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 Feysaguet. 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**. Pour lire plus en détail le compte-rendu de ce voyage thérapeutique : [Voyage en Italie 2021](#)

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

notamment aux responsables politiques.



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

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



Autres activités

- **Accueil individuel**

Sur base de rendez-vous, des entretiens individuels sont organisés par Mme 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.

- **Séance d'information 'Mieux comprendre la maladie de Parkinson'**

L'association propose des séances de deux heures d'information pour acquérir des notions de base relatives à la maladie de Parkinson. La présentation développe 4 axes :

- Généralités sur la maladie de Parkinson
- Description des symptômes moteurs et non-moteurs
- Trucs et astuces, alimentation
- Traitements

La séance est suivie de la présentation des activités de l'association et de témoignages.



Conférence aux seniors d'Ixelles organisée par la commune, 24 novembre 2021



Public cible

- Personnes ayant la maladie de Parkinson et leur entourage
- La majorité des membres ont entre 50 et 85 ans.
- Personnes de tout âge ayant besoin, pour des raisons de santé, d'une pratique douce du sport.
- La parité sexuelle est naturelle par définition, puisque cette pathologie touche autant les hommes que les femmes.

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, formation, session thématique...
- **Le Belgian Brain Council**
- **Stop Parkinson Walk**
- **Demoucelle Parkinson Charity**
- **l'Observatoire des Maladies Chroniques** : Un de nos membres, M. Daniel Simar, y participe et représente l'association Action Parkinson.

Situation financière

Jusqu'à présent, l'ASBL Action Parkinson est financée principalement par M. 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.

Le SPF Finances a accordé l'agrément qui permet de délivrer des attestations fiscales pour tout don de minimum 40€ effectué en 2021 et 2022.

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 sont gratuites comme la séance de jeux cognitifs, le cours de marche nordique, de gymnastique d'échauffement, les Power Moves. Les ateliers d'art-thérapie sont gratuits, grâce à la générosité des art-thérapeutes. Les autres



ateliers comme la boxe, Gymsana, danse Kinésiphilia, tango, Qi Gong et le chant sont au prix de 6€/cours. 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 au 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 effectuées 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 2021**

Les postes principaux de l'association sont les dons, les cotisations, les loyers et les frais de rémunération.

- **Dons** : En 2021, Action Parkinson a reçu des dons pour un montant de près de 41.230€. Ils proviennent de
 - 72% des membres du conseil d'administration
 - 9% d'organismes extérieurs comme Afiliatys, Abbvie
 - 6.5% à l'occasion d'événements familiaux tels qu'un anniversaire comme celui de Mme Jenny Dekker ou un enterrement.
 - 12.5% de la générosité des membres

La différence entre la somme des dons effectués en 2020 et 2021 s'explique par un don substantiel de M. Alain Mallart de 25000€.

Nos comptes sont contrôlés et détaillés sur Donorinfo, centre indépendant d'information sur les associations belges qui aident les personnes dans le besoin et récoltent des dons privés. Donorinfo.be nous renseigne sur leur plate-forme depuis 2021. C'est une garantie unique d'indépendance pour toute personne qui souhaite soutenir le secteur associatif en confiance.

<https://www.donorinfo.be/fr/faire-un-don/action-parkinson-asbl>



- **Cotisations** : 125 personnes ont régularisé leur cotisation et sont donc membres à part entière. Ce chiffre est en augmentation par rapport aux années précédentes (76 membres en 2020). Fin 2021, 242 personnes ont désiré connaître le programme d'activités.
- **Loyers** : Il y a eu une suspension de paiement du loyer de janvier à mi-juin, suite à la crise sanitaire qui interdisait les activités intérieures. Outre sa beauté et sa situation près de la place Flagey, la salle nous permet d'organiser nos divers ateliers et a une capacité d'accueil de 65 personnes pour nos gros événements, ce qui nous évite de devoir louer une salle à l'extérieur.
- **Les frais de rémunération** : Ils sont supérieurs à 2020, parce qu'il n'y a pas eu de période de chômage comme en 2020 et que l'association a participé aux frais de voyage en Italie, ce qui restera de l'ordre de l'exceptionnel.

Nous déplorons que le subside de la Cocof pour 2021 ne nous ait pas été octroyé. Voici le message reçu :
'Conformément aux instructions reçues du Cabinet de Monsieur le Ministre Maron, nous sommes au regret de vous annoncer que pour raisons budgétaires, votre projet ne pourra être subventionné en initiatives santé en 2021.'

Compte tenu du rythme de dépenses et des rentrées prévues au budget, l'ASBL recherche activement des dons et des subsides pour permettre de pérenniser ses activités.

Evaluation : Beau succès malgré la situation sanitaire !

Adéquation par rapport aux buts fixés dans les statuts.

- **Proposer des activités physiques adaptées** : Certes l'année 2021 a encore été une année atypique. Il n'empêche que des activités ont pu être menées dans le respect des règles sanitaires. 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.
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 toujours aussi 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, pas d'exposition artistique, pas d'excursion aux Florales gantoises, pas de restaurant de fin d'année mais un fabuleux voyage thérapeutique en Italie... très instructif pour tous ! L'association se repose sur un groupe solide, convivial qui prend plaisir à prendre des nouvelles les uns des autres et à accueillir de nouveaux membres.
- **Information** : Certes moins de conférenciers que prévu... mais tout de même il y a eu au programme un neurologue, une pharmacienne, un médecin spécialiste, 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.



Objectifs quantitatifs :

- Proposer 10h d'activités variées/semaine pour rencontrer les attentes du plus grand nombre de nos membres pour garder la force physique et morale.
- Avoir un minimum de 150 membres de l'ASBL pour qu'il y ait un nombre suffisant de participant/activités pour qu'elles soient rentables par elles-mêmes. Vu que l'ASBL finance le loyer et la coordination, il faut que la quote-part payée par les participants suffise à motiver les animatrices professionnelles de continuer. Il en va de la pérennité du projet.
- Garantir un accès démocratique aux activités en proposant des activités gratuites et les autres à 6€/h.
- Proposer 4 conférences de qualité sur l'année.
- Trouver des moyens financiers pour garantir la pérennité de l'association.

Objectifs qualitatifs

- Les activités proposées doivent permettre de développer le bien-être physique et moral des participants.
- 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 qui ont une bienveillance naturelle, adaptent leur cours aux participants, veillent à valoriser les participants et à développer l'estime de soi et 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. Plusieurs membres viennent plusieurs fois par semaine.
- Le développement du lien social des participants. Des amitiés se créent, c'est super !
- La recommandation des neurologues : aux nouveaux membres qui se présentent, on demande comment ils ont été informés 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.

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.'



Projets d'avenir 2022

- **Reprendre notre rythme de croisière**

Nous nous adapterons en fonction de la situation sanitaire avec prudence en demandant conseil s'il y a doute à nos médecins référents.

Plusieurs conférences ont été postposées, sont en attente. Nous espérons pouvoir les accueillir à l'avenir. Nous n'avons pas encore eu l'occasion de fêter un seul de nos anniversaires d'existence alors que nous avons débuté nos activités en 2019 ! Nous le ferons en 2022.

- **Développement de la communication**

Le développement de notre flyer en néerlandais et en anglais a été réalisé en 2021 pour mieux nous adapter à la réalité bruxelloise. Différents formats de communication seront créés en 2022 : chemises à rabat, album photo...

- **Recherche de dons / subsides**

Vu la situation financière qui nécessite un apport de dons, forts de l'agrément obtenu pour 2021 et 2022, nous continuons nos démarches de demande de subsides.

Nous entamerons en 2022 les démarches pour prolonger notre agrément.

Nous remercions tous nos généreux donateurs. Sans eux, ce projet ne pourrait continuer à se développer.

- **Formation et reconnaissance de la Féma en 2022-2023**

Afin d'augmenter notre savoir-faire, notre crédibilité et reconnaissance par le monde du handicap, Mme Cécile Grégoire, coordinatrice, suivra une formation comme Moniteur sportif animateur en activités physiques adaptées, organisée par la Fédération Multisports Adaptés, prévue en septembre 2022.

- **Fiches informatives**

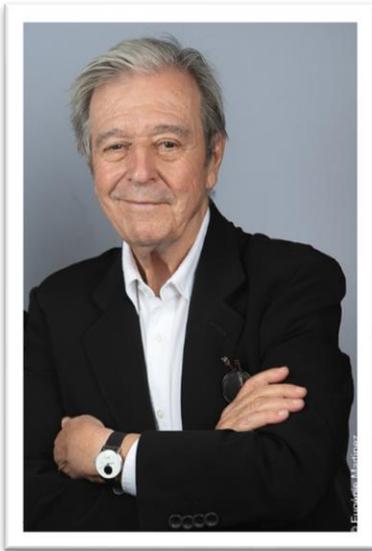
Vu le succès de la fiche informative développée en 2020 et surtout en 2021, nous continuerons à les développer.

- **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.



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.

Remerciements

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 !



Pour participer

Devenez membre de l'association Action Parkinson ASBL:

- ✓ 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 : "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, et se situe juste à côté de la boulangerie Nihoul.

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

