



Rapport d'activités 2022





Action Parkinson ASBL

L'ASBL Action Parkinson est née à l'initiative de personnes touchées par la maladie de Parkinson. Un petit groupe de 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 !

La recherche scientifique a démontré que bouger est excellent et complémentaire aux traitements. Action Parkinson propose chaque semaine une série de cours : marche nordique, gymnastique (Gymsana ou Power moves), danse Kinésiphilia, tango argentin, chant, Qi Gong et boxe.



La créativité est favorisée par des séances de jeux cognitifs ou d'art-thérapie. Ces cours sont collectifs et animés par des professionnels qui stimulent et créent une ambiance agréable. Sans conteste toutes ces activités ont un impact positif sur le moral des patients et augmentent leur qualité de vie.

Comprendre permet d'agir !

La maladie est différente d'une personne à l'autre. Les tables de paroles et les conférences les aident à obtenir de l'information de qualité, à partager leur vécu, à mieux faire face à cette maladie si complexe. C'est une mine de trucs et astuces pour leur quotidien.

Les raisons du succès ?

Chaque semaine, nous comptons en moyenne 40 participants. Une de nos membres témoigne : *'Le succès vient sans aucun doute de 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.'*



Notre ASBL, un modèle unique en Belgique, est une nécessité à une époque où l'on sait pertinemment qu'il y aura de plus en plus de personnes ayant la maladie de Parkinson.

Action pour être acteur !

Action Parkinson ASBL

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

www.actionparkinson.be - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

BE90 0689 3269 4332 - Dons sur le compte BE66 0689 3507 1943 (déduction fiscale dès 40€)



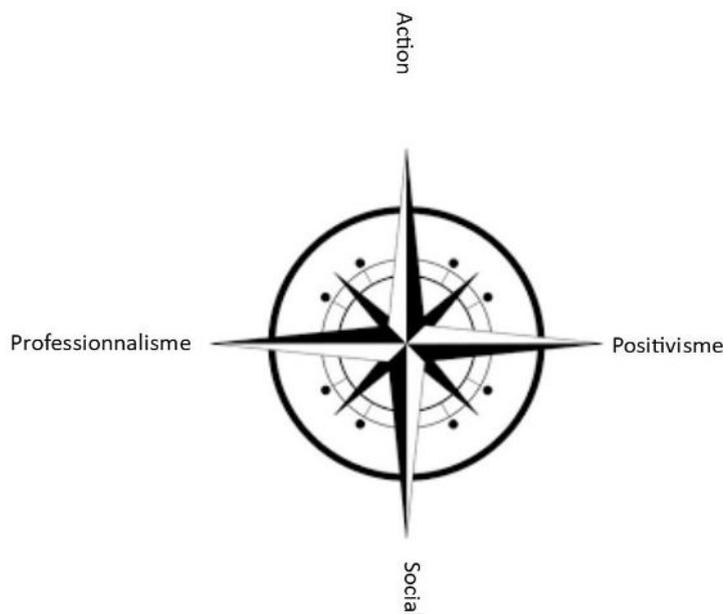
Buts de l'ASBL Action Parkinson:

- 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.

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
- Positivismes
 - Objectivité, ouverture, optimisme
 - Détermination





Fonctionnement

Le conseil d'administration est composé de trois membres : Monsieur Alain Mallart, président, Madame Danuté Kristopaityte 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, organisation d'événements, relations avec les intervenants externes, relations avec les instances publiques et le milieu associatif, communication. Elle se tient à disposition des patients pour des entretiens individuels sur rendez-vous.

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, chant. Les cours ont des niveaux de difficulté différente pour permettre à tous de trouver l'adéquation avec leurs capacités physiques dues à l'évolution de leur maladie.

Pour répondre aux besoins d'informations, le mardi après-midi est consacré aux tables de paroles ou aux conférences de praticiens qui viennent généreusement. Les tables de paroles sont suivies d'une séance de jeux cognitifs. Un atelier d'art-thérapie est organisé une fois/mois. Chaque cours compte jusqu'à 12 participants maximum.

Prix

La cotisation de membre est de 20€/an.

Les cours ont été à 6€ jusque fin août, ils sont passés à 7€ au mois de septembre 2022. Le paiement se fait directement auprès du professeur.

Les cours du mardi sont gratuits parce que animés par Cécile Grégoire, coordinatrice.

Communication

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, des liens ou des articles intéressants concernant la pathologie.



Nos activités en 2022 en détail

Action Parkinson organise, d'une part, des activités hebdomadaires, récurrentes qui offrent l'opportunité aux membres de pratiquer régulièrement une activité qui leur plaise, d'autre part, des activités conviviales exceptionnelles ou des conférences avec des orateurs de qualité.

1. Activités hebdomadaires :

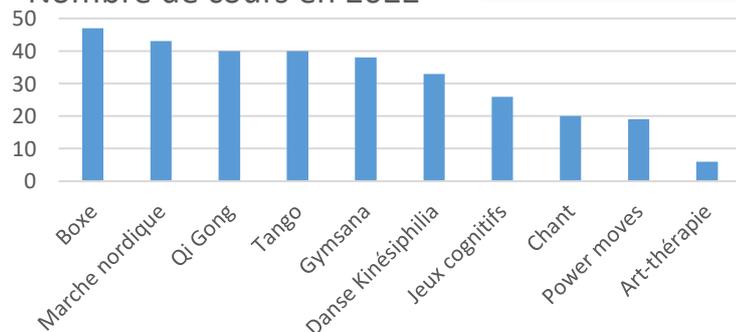
Voici le programme en 2022 :

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Gymsana de 14h à 15h</p> <p>Chant, voix et mouvements de 15h à 16h (2/mois)</p>	<p>Gym extérieure et marche nordique de 10h15 à 12h</p> <p>Tables de paroles ou Power moves ou conférences de 14h à 16h</p> <p>Jeux cognitifs de 16h à 17h30</p>	<p>Boxe de 10h à 11h, à Uccle</p> <p>Danse Kinésiphilia de 13h45 à 14h45</p> <p>Qi Gong, de 15h à 16h</p>	<p>Tango de 14h30 à 16h</p> <p>Art-thérapie de 16h15 à 17h30 (1/mois)</p>	<p>Boxe de 10h à 11h</p>

Nous collaborons avec une équipe de professeurs professionnels.



Nombre de cours en 2022



En 2022, toutes activités confondues, Action Parkinson a proposé **312 cours**.

Voici la répartition sur ce graphique :



Boxe : 47 cours sur 2022. La boxe est l'activité préférée si on se réfère au nombre de participants. Elle renforce la mémoire, la coordination, l'endurance, le cardio-vasculaire, l'équilibre. Le partenariat avec Mc Boxing qui nous avait accueilli depuis 2019 s'est arrêté le 20/8/2022 pour cause de fermeture. A partir du 6/10/2022, le cours a été dédoublé en continuant nos cours en extérieur avec Carel Sandon, boxeur et coach de boxe professionnel et en débutant un partenariat chez VS boxing à Uccle.



Marche nordique et gym extérieure : 43 cours sur 2022

En forçant l'amplitude du mouvement, du ballant des bras, la marche nordique améliore la longueur des foulées, la démarche, la posture. Des exercices d'échauffement et des Power Moves sont pratiqués avant le départ pour la marche autour des étangs d'Ixelles qui offrent un cadre agréable.



Gymsana : 38 cours sur 2022

Ces cours de gymnastique sont des séances de renforcement musculaire ludiques et variées qui se pratiquent assis ou debout.



Qi Gong : 40 cours sur 2022



L'art du Qi Gong est né il y a plus de 3 000 ans. Ce sont des exercices légers, répétitifs, lents, de respiration et d'étirements. Ce faisant, le Qi Gong rétablit le flux d'énergie dans le corps en supprimant les blocages et apaise le mental.

Action Parkinson ASBL

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

www.actionparkinson.be - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

BE90 0689 3269 4332 - Dons sur le compte BE66 0689 3507 1943 (déduction fiscale dès 40€)



Tango : 40 cours sur 2022. Les bienfaits du tango sont largement connus pour lutter contre le Parkinson : équilibre, coordination, mémoire, sociabilité.



Danse Kinésiphilia: 33 cours sur 2022

Cette danse, spécialement adaptée aux personnes touchées par la maladie de Parkinson, rend les mouvements plus fluides et plus gracieux. Elle développe la flexibilité et la confiance en soi. Elle se pratique en douceur.

Chant : 20 cours sur 2022. Les cours de chant ont eu lieu jusqu'au milieu de l'année avec Christine Lamy, chanteuse lyrique. Le cours a été repris par Martina Dethy en octobre sous le libellé 'Voix et Mouvement'. Chanter est excellent pour lutter contre la baisse du timbre de la voix.



Power Moves : 19 cours sur 2022



Lors de notre séjour dans le centre spécialisé Parkinson ReGen en Italie, nous avons appris des séquences de mouvements spécifiquement étudiés pour la maladie de Parkinson (assis, debout, couché ou avec des accessoires). Nous avons continué à les pratiquer et les avons partagés à d'autres membres.



Jeux cognitifs : 26 cours sur 2022. Vu la corrélation positive entre les mouvements, l'humeur et la mémoire, pratiquer des jeux cognitifs ou d'expression orale et s'amuser ensemble a tout son sens.



Art-thérapie : 6 cours sur 2022. Plusieurs art-thérapeutes se sont succédées cette année. Au début de l'année, la créativité artistique était recherchée par la peinture. Avec Muriel Feysaguet qui a repris le cours fin d'année, c'est à travers l'écriture.



2. **Conférences**

- **Journée Mondiale du Parkinson : Art et Philosophie, 11/4/2022.** Cette journée a été consacrée à la curiosité et à l'ouverture d'esprit. Une dizaine de nos membres artistes ont accepté d'exposer leurs œuvres pendant la journée et d'accueillir le public. Après un cocktail dinatoire, nous avons assisté à la conférence de Mr **Jean-Michel Longneaux**, docteur en philosophie, professeur d'université à l'UNamur, conseiller en éthique dans le monde de la santé et de l'éducation, rédacteur en chef de la revue "Ethica Clinica", auteur du livre "Finitude, solitude, incertitude. Une philosophie du deuil".



- **Kiné et Parkinson : action-réaction, conférence de Marcelle Hubert, 26/4/2022.** La kinésithérapie est un complément essentiel du traitement de la maladie de Parkinson. Elle est une des clés du maintien



de l'autonomie et de la qualité de vie. Mme Marcelle Hubert, kinésithérapeute et formatrice de kinésithérapeutes (ULB), s'est spécialisée dans la maladie de Parkinson pendant 35 ans à l'hôpital Erasme.



- **La logopédie**, 27/9/2022, conférence de Mme **Laurence Dumont**, logopède LSVT à la clinique St Pierre à Ottignies. Cette rééducation permet de lutter contre la perte des automatismes et d'améliorer le langage, la déglutition, la voix, la respiration, le maintien... Il convient de ne pas l'entamer de façon trop tardive pour maximiser ses effets. Mme Dumont a répondu ces questions : Quand commencer des séances de logopédie ? Apport et bénéfice de la méthode LSVT ? Comment avoir une idée du volume sonore de la voix ? Que peut apporter une logopède ? La séance a été agrémentée d'un Slam de Myriam Davelu.



- **Le Parkinson dynamique**, conférence du **Dr Thibaut Warlop**, neurologue aux Cliniques Universitaires Saint Luc, 18/10/2022. En tant que doctorant en médecine physique et réadaptation motrice, il a étudié en 2014 les troubles de la marche dus à la variabilité du rythme qui peuvent avoir pour conséquences fâcheuses des chutes chez la personne touchée par la maladie de Parkinson. Par la suite il a en plus fait des études pour devenir neurologue.





- **Conférences de nos membres : 3**

C'est une formidable opportunité et un beau cadeau que certains de nos membres font en préparant des conférences pour nous. Belle opportunité de partager sa passion et ses connaissances !

- **Partage d'un outil informatique** pour se stimuler à la pratique régulière par Frédéric Blondel, 1/2/2022



- **La linguistique par Madeline Lutjeharms, 14/6/2022**
Madeline est professeure émérite de la VUB, où elle a enseigné la linguistique de l'allemand. Elle est psycholinguiste et a publié sur le processus de lecture en langue étrangère (reconnaissance des mots et analyse syntaxique), sur l'apprentissage et l'enseignement d'une langue étrangère.

- **Conférence sur l'actualité de Claude Demelenne, 8/11/2022**



Journaliste et essayiste politique, Claude a été rédacteur en chef de l'hebdo "Le Journal du Mardi". Il a publié de nombreuses analyses et cartes blanches essentiellement dans La Libre Belgique, Le Soir et Le Vif / L'Express. Il est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages sur la gauche, l'avenir de la Belgique et la montée de l'islamisme. Il s'est spécialisé dans la politique belge et française qui ne peut se concevoir qu'avec une vue européenne et internationale. Les récentes élections en Italie vont avoir des répercussions qu'il faut envisager sous différents angles. Claude a

cherché à nous aider à comprendre et à prendre du recul dans cet environnement tellement changeant mais qui a des nombreux impacts au quotidien.



Autres sujets abordés en tables de paroles :



• **Autonomie et matériel adapté.** Suite à la visite de Cécile Grégoire au salon de l'autonomie à Namur en mai, la documentation a été partagée et une fiche d'information 'Autonomie' récapitulative a été créée et mise à disposition sur le site d'Action Parkinson. 17/5/2022

• **Quiz (12/7, 23/8, 5/9, 20/9/2022)** de 20 questions (4 séries différentes) sur la maladie qui favorisent le partage de connaissance, de vécu, de trucs et astuces.

• **Aidants proches, 15/2 et 4/10/2022,** tables de paroles réservées exclusivement à l'entourage.

• **Visionnage du film 'L'essence du collectif'** de la Luss où Mireille Delaunois, une de nos membres, témoigne. 1/2/2022.



• **La DBS, 22/11/2022:** Session d'information et de témoignages sur la stimulation cérébrale profonde. Un spécialiste de la DBS a présenté cette technique chirurgicale. Les personnes ayant déjà subi ce genre d'intervention ont témoigné et partagé leur expérience. C'est la première fois que des patients sous DBS partagent ouvertement leur expérience entre eux et avec des personnes qui s'y intéressent

Activités récréatives ou conviviales : 4

• **Repas d'anniversaire des 3 ans d'existence d'Action Parkinson, 5/4/2022,** au restaurant marocain Kif-Kif.



• **Visite guidée des étangs d'Ixelles, 14/6/2022.** Un guide professionnel nous a fait la visite guidée du circuit habituel de la marche nordique. 14/6/2022



• **Promenade conviviale** au parc de la Héronnière de Watermael-Boitsfort. Repas au le restaurant Le Lodge. A 16h, le groupe a pris un verre après la promenade à la brasserie 'le Roi Albert'. 21/6





- **Auberge espagnole** entre nous ! 13/12/2022



Autres activités :

- Invitations ou accueil d'étudiants à venir présenter leur mémoire et recherche de patients : 3
- Des ingénieurs de Ceriter sont venus présenter le résultat de leur recherche et innovation pour améliorer la marche (janvier 2022)
- Accueil individuel : les 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.
- **Séances d'information 'Mieux comprendre la maladie de Parkinson' : 3**

L'association propose des séances de trois 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 d'information est suivie de la présentation des activités de l'association Action Parkinson et d'un quiz.

Ces séances ont eu lieu à

1. Maison médicale du Vieux Molenbeek, Rue des Quatre-Vents 68/A, 1080 Molenbeek-Saint-Jean, 31/1/2022
2. A vos côtés, Chaussée de Haecht 226 à 1030 Schaerbeek, 13/10/2022
3. Centre de soins de jour du IIIème millénaire, chaussée de Vleurgat, Ixelles, 18/11/2022



Présences auprès d'autres associations

- **Parkinson's Europe**, anciennement EPDA, soit l'association européenne qui regroupe les associations concernant la maladie de Parkinson. Mme Janette Sinclair, membre effective d'Action Parkinson, est responsable des contacts avec cet organisme.
- **La Luss (Ligue des Usagers des Soins de Santé)** est devenue un véritable partenaire de collaboration : interview, rencontre, formation, session thématique... 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'essence du Collectif' et a été rendu public en 2022.



Daniel Simar, membre actif, est présent régulièrement aux mercredis de la Luss.

- **Le Belgian Brain Council**
- **Stop Parkinson Walk**
- **Demoucelle Parkinson Charity**
- **l'Observatoire des Maladies Chroniques** : M. Daniel Simar, un de nos membres, y est vice-président car il y participe depuis plusieurs années.
- **INAMI** : L'INAMI développe des projets pilote de médecine intégrée *Integreo*. Daniel Simar y est auditeur. Ce projet envisage la médecine hospitalière de demain avec une meilleure intégration des patients dans les processus hospitaliers.
- **Autres** : UCL, ULB... Daniel Simar, membre actif est aussi reconnu comme patient formateur LUSS, patient partenaire UCL, co-chercheur à l'ULB.



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, les cotisations et un subside de la commune d'Ixelles. 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 depuis 2021. L'agrément est prolongé jusqu'en 2026.

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 autres ateliers comme la boxe, Gymsana, danse Kinésiphilia, tango, Qi Gong et le chant sont au prix de 7€/h depuis septembre 2022. Les cours durent une à deux heures selon. 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 Action Parkinson 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 7€, peu importe le nombre de participants. Ceci afin que le prix ne soit pas un frein à la participation.

Les membres du conseil d'administration ne reçoivent pas de salaire, de frais de gestion ou d'autres contributions financières en guise de compensation pour leurs efforts. Il n'y a pas de frais d'agence commerciale. Les frais engagés pour l'organisation d'événements sont supportés dans la mesure du possible par les membres. Les excursions se font à prix coûtant.

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.

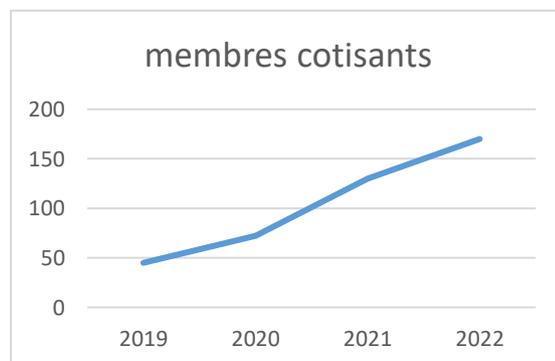


• Analyse financière 2022

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

• Cotisations

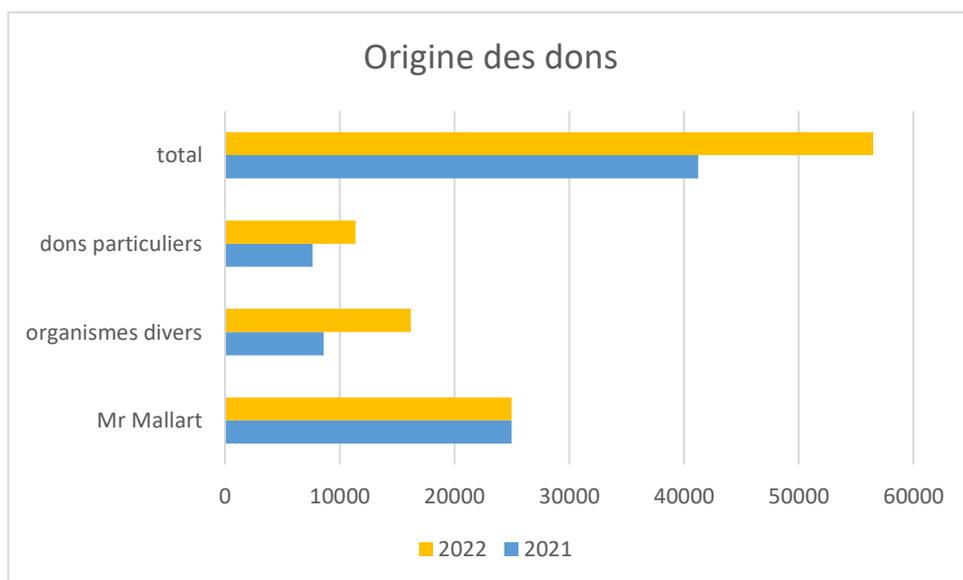
Le nombre de membres a presque quadruplé en 3 ans. Chaque année, 80 à 100 personnes sortent de la base de données, pour cause de perte de mobilité, placement en maison de repos, décès... Proportionnellement, c'est un turnover important. Cependant la croissance du nombre de nos membres est chaque année en augmentation et montre qu'Action Parkinson répond aux besoins des patients et de leur entourage.



• Dons

Le montant des dons reçus en 2022 a augmenté par rapport à 2021 de 27%. Cette augmentation est due notamment à plus de dons venant d'organismes tels que Innerwheel grâce à l'implication d'une de nos membres, la commune via un subside de fonctionnement, de sociétés pharmaceutiques... Les dons privés ont aussi augmenté car l'association a bénéficié de la générosité de jeunes mariés ou de l'entourage de personnes décédées.

Néanmoins, sans la générosité de Monsieur Alain Mallart, président et fondateur d'Action Parkinson, l'association ne saurait perdurer.

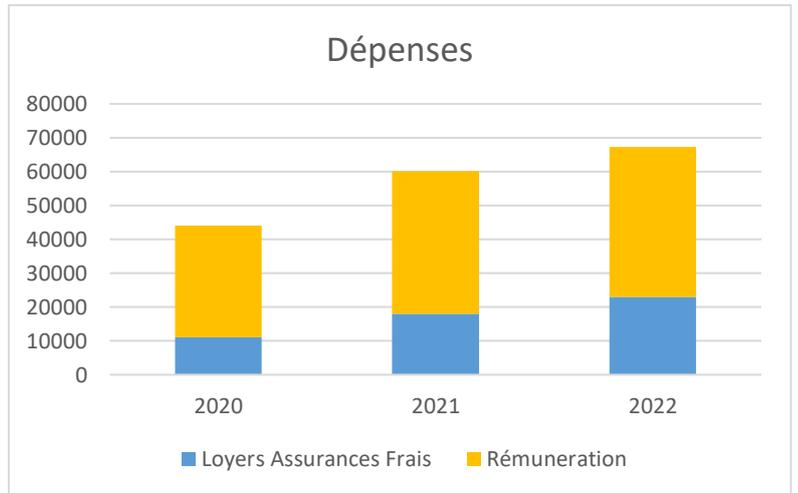


L'association est reprise sur la plate-forme de *Donorinfo* et les *Bonnes Causes* de la Fondation Roi Baudouin. C'est une belle garantie pour toute personne qui souhaite soutenir le secteur associatif en confiance.



- **Les dépenses :**

Les frais de loyers ont augmenté étant donné qu'en 2021, il y avait eu une suspension de paiement du loyer de janvier à mi-juin, suite à la crise sanitaire qui interdisait les activités intérieures. Tant que nous pouvons l'utiliser, la salle à la chaussée de Vleurgat 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 du mi-temps** : Ils ont suivi l'inflation. S'il y a une nette différence par rapport à 2020, elle est due à une période de chômage suite à la situation sanitaire.

Compte tenu du rythme des rentrées et des dépenses prévues au budget qui tourne autour de 65000€, l'ASBL recherche activement des dons et des subsides pour permettre de pérenniser ses activités.

Evaluation : Action Parkinson répond à un besoin essentiel!

Adéquation par rapport aux buts fixés dans les statuts.

- **Proposer des activités physiques adaptées** Cette année nous a permis de proposer un beau programme d'activité, pour preuve nous avons organisé 312 cours. 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. Au niveau organisationnel, les cours de chant, boxe et art-thérapie ont nécessité de trouver de nouveaux professeurs ou de faire des adaptations. Par exemple, vu le succès du cours de boxe, on a dédoublé le cours : l'un a lieu le jeudi, l'autre le samedi.
- **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. 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** : De nombreuses conférences de qualité marquent cette année. La diffusion de l'information se structure par des fiches informatives dont deux supplémentaires en 2022 et par le partage de l'enregistrement des conférences sur le site internet.

Objectifs quantitatifs et évaluation pour 2022

- Proposer 10h d'activités variées/semaine pour rencontrer les attentes du plus grand nombre de nos membres pour garder la force physique et morale ➡ objectif réalisé amplement en 2022.



- Avoir un minimum de 150 membres de l'ASBL pour qu'il y ait un nombre suffisant de participants/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 ➡ En 2022, nous comptons 170 membres.
- Garantir un accès démocratique aux activités en proposant des activités gratuites et les autres à 6€/h. ➡ nous avons dû passer à 7€/h en septembre, suite à l'inflation.
- Proposer 4 conférences de qualité sur l'année ➡ En 2022, de fait nous avons organisé 4 belles conférences qui ont attiré beaucoup de monde (par ex pour la conférence du Dr Thibaut Warlop, nous comptons 70 participants) et nous avons même ajouté des conférences de nos propres membres.
- Trouver des moyens financiers pour garantir la pérennité de l'association ➡ En 2022, nous remercions la commune d'Ixelles pour son soutien mais regrettons de ne pas avoir obtenu un soutien de fonctionnement de la Cocof.

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 : Les animateurs qui sont des professionnels, 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, du personnel de soins: 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. C'est souvent le cas.

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.



Projets d'avenir 2023

- **Proposer des sujets d'information qui sortent des sentiers battus**

Afin de nous renouveler, de continuer à intéresser notre public, d'élargir nos horizons, nous cherchons à accueillir des conférenciers qui vont aborder des thèmes plus particuliers tels que la nutrition, les bilans cognitifs, l'urologie, les problèmes de sexualité.

- **Recherche de dons / subsides**

Vu la situation financière qui nécessite un apport de fonds pour couvrir nos dépenses, forts de l'agrément obtenu jusque 2026, nous continuons à rechercher des subsides.

- **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, suit une formation de 140h depuis 2022 comme moniteur sportif animateur en activités physiques adaptées, organisée par la Fédération Multisports Adaptés. Cette formation se terminera en septembre 2023.

- **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

En 2011, Alain Mallart a été diagnostiqué de la maladie de Parkinson. 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 apprécier et collectionner des œuvres d'art contemporain et a présidé son groupe Energipole créé en 2007.

Depuis 2018, il soutient financièrement un poste de chercheur à la Pitié Salpêtrière à Paris. En 2018, 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 à Ixelles 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.

Merci à la commune d'Ixelles pour son soutien. Nous ne manquons pas de mettre sur notre site internet et nos affiches ce message :



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

Merci à tous pour votre présence et participation. Merci pour vos sourires qui nous motivent tous. C'est la preuve que ce projet unique en Belgique a du sens et qu'il mérite d'être poursuivi.



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 minimum 20 €, maximum 50€ 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 7€/h.

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 vous avertir de modifications éventuelles.

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 tout don de minimum 40€. Nous vous invitons à soutenir notre projet par un don sur le compte BE66 0689 3507 1943, avec en communication 'Don et votre numéro national'. 40€ de don ne représente que 22€ après déduction fiscale. La réduction d'impôt s'élève à 45% du montant versé, repris sur l'attestation fiscale délivrée en février de l'année suivante.

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 les cours de boxe.

Le centre s'appelle Yoga loft.

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

