



**Découvrez nos activités !**

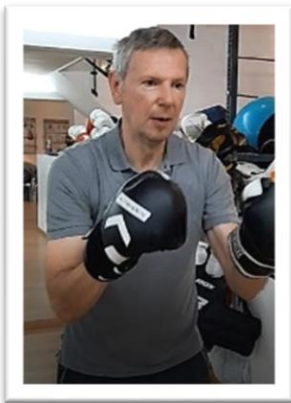
**Soutenez notre projet !**





## **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 !**

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 Care to Dance, tango argentin, 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 !**

Donner de l'information de qualité à nos membres est le deuxième grand pilier de notre association. La maladie est différente d'une personne à l'autre. Les tables de paroles et les conférences les aident à obtenir réponses à leurs questions, à partager leur vécu, à mieux faire face à cette maladie si complexe. C'est une mine de trucs et astuces pour le quotidien.

### **Les raisons du succès ?**

Chaque semaine, nous comptons en moyenne 60 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.

Madame Cécile Grégoire, coordinatrice de l'ASBL, se tient à disposition des patients pour des entretiens individuels sur rendez-vous.

Ces diverses activités ont lieu dans des locaux situés chaussée de Vleurgat 109 à 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](http://www.actionparkinson.be) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



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.

### Planning des activités hebdomadaires

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p><b>Gymsana,</b> de 14h à 15h</p> <p>Yoga, de 15h à 16h, début juin</p>	<p><b>Gym extérieure et marche nordique</b> de 10h15 à 12h</p> <p><b>Table de paroles ou Power moves ou conférences</b> de 14h à 16h</p> <p><b>Jeux cognitifs</b> de 16h à 17h30</p>	<p><b>Boxe</b> de 10h à 11h, à Uccle, Avenue de Fré, 82, shopping du Delhaize</p> <p><b>Danse Care to dance,</b> de 14h à 15h</p> <p><b>Qi Gong,</b> de 15h à 16h</p>	<p><b>Tango,</b> de 14h à 15h30</p> <p><b>Art-thérapie</b>, le premier vendredi du mois de 15h30 à 17h (1*/mois)</p>	<p><b>Boxe,</b> de 10h à 11h à la Maison Malibrant</p>

Les activités du mardi sont gratuites, les autres sont à 7€/heure de cours, payables directement à l'animatrice.

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



#### 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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## Description des cours

### **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. Ce cours peut se pratiquer également assis sur une chaise.

Animatrice : Mathilde de GymSANA ou remplaçant(e)

Prix : abonnement de 10 séances à 70€ (7€ la séance)

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

Quand : Lundi de 14h à 15h

**Remboursement de la mutuelle** sur base d'un document 'inscription à un club sportif' de la mutuelle, à faire compléter une fois/an.



### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **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, de dissociation.

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

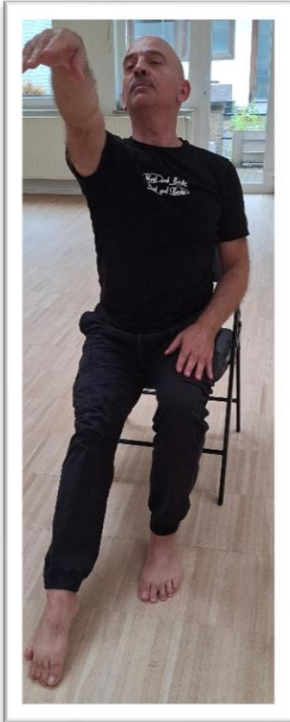
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## Danse Care to dance



Care to Dance, c'est créer le sentiment de **collectivité** et d'**inclusion** autour de la danse.

L'**adaptabilité** étant un point central des actions de Fit your mind (l'ASBL qui gère entre autres ces cours de danse étudiés pour Parkinson), la décision a été prise en d'ouvrir ces ateliers de danse adaptée à un public plus large, de personnes souhaitant restés actives **socialement, physiquement et mentalement**.

**CARE** - signifie le **soin**, le fait d'être attentif, de s'intéresser, d'être concerné et d'aimer.

**DANCE** - la danse est avant tout animé par le plaisir de bouger sur de la **musique** inspirante et entraînant. La danse **rassemble**, nous **unie** et nous donne de la **joie**.

et surtout, '**Care to Dance?**' est une **invitation** à danser.

*Après presque dix ans d'expérience de travail avec la méthode Dance for Parkinson Disease, c'est une manière de transmettre la danse bénéfique à beaucoup. Dance for PD a été conçue par des professionnels de la danse et des personnes ayant la maladie de Parkinson. Un bon nombre d'éléments sont bénéfiques autant pour tout un chacun que pour des personnes ayant des besoins spécifiques.*

Animatrice : Maïté Guérin de Fit your Mind et Fernando  
**Jeudi de 13h45 à 15h.**

Prix : Cartes de 10 cours à 70 € ou 7€/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](http://www.actionparkinson.be) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **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 statiques ou dynamiques, lentes ou rapides, méditatives ou très physiques, 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 : 7€/séance, possibilité d'acheter 10 séances

Contre-indications : Epilepsie- Schizophrénie

Quand : **Jeudi de 15h à 16h.**

Cours ouvert à tout public

**Remboursement de la mutuelle** sur base d'un document 'inscription à un club sportif' de la mutuelle, à faire compléter par Carine, une fois/an.



---

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **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 !

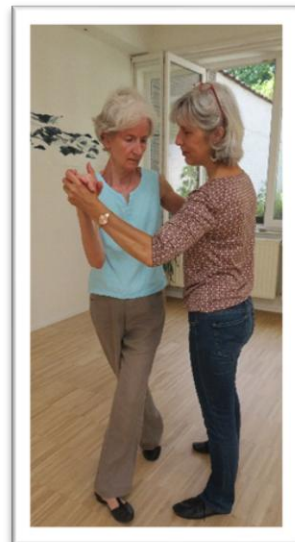
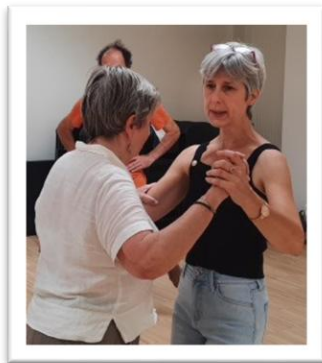
Animatrice : Muriel Feyssaguet

Prix : 10€/séance d'une heure trente

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

Contre-indication: Personnes en chaise roulante.

Quand : **Vendredi de 14h à 15h30**



---

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **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

Prix : 7€/personne à payer sur le compte de l'association suivant le relevé des présences semestriel pour le cours du jeudi,

10€ /personne à payer directement au coach du samedi

Quand : **Judi de 10 h à 11h et le samedi de 10h30 à 11h45**

Où : au centre VS Boxing, avenue de Fré 82 à Uccle, le jeudi matin, avec Arno

à la maison Malibrant 10, rue de la Digue, à Ixelles, le samedi matin, avec Carel Sandon. Avec tous nos remerciements à la commune d'Ixelles pour le prêt de la salle.



---

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## Activités supplémentaires régulières

### **Tables de paroles**: mardi de 14h à 16h, une fois par mois

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 d'accueillir les nouveaux membres.

Tous les deux mois, une table de paroles réservée exclusivement aux **aidants -proches** est organisée pour leur laisser la parole et les soutenir. Lors de la semaine des aidants proches, début octobre, nous invitons un professionnel de la santé pour une conférence spécialement dédiée aux aidants proches.

Depuis septembre 2025, tous les trois mois sont organisées des réunions '**Spécial jeunes**'. Difficile de définir le terme *jeune* ! En fait de plus en plus de nos membres sont diagnostiqués alors qu'ils travaillent encore, ont des enfants à la maison et ont donc un vécu très différent. Ils apprécient de se rencontrer, de se parler, de ne pas se sentir seul dans ce cas. Les rencontres au lieu autour d'un verre au Belga, de 17h à 19h30.



### **Conférences**

Un des buts de l'association est de donner de l'information de qualité. C'est pourquoi il y a environ 7 conférences organisées chaque année, essentiellement avec des prestataires de soins, comme des neurologues, kiné, logopèdes, neuro-psychologues, ergothérapeutes... ou des représentants du tissu associatif qui peuvent aider comme Infor-homes.

Voici un petit récapitulatif des conférences de neurologues qui ont déjà eu lieu et dont l'enregistrement est accessible sur le site internet.



- Les traitements pour Parkinson de l'ABC à la chirurgie', par Dr Frédéric Supiot
- Bouger et nouveautés thérapeutiques, par Dr Mathieu Rutgers

#### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



- Les troubles du sommeil, par Dr Smetcoren
- Humeur et douleur par Dr Isabelle Capron
- DBS, par Dr Alexandra Boogers
- les troubles oculaires par Dr Maëlle Coutel
- Troubles urinaires, sexuels, et troubles du système végétatif par Dr Elena Oprea
- Nutrition, par Aurélie Essers
- Les bienfaits de la danse par Dr Olivier Bouquiaux
- Les mythes démystifiés, par Dr Priscilla Van Meerbeeck
- Communication intestin-cerveau, par Dr Françoise Piéret
- Vivre avec un Parkinson avancé, par Dr Jean-Emile Vanderheyden
- Les troubles cognitifs et leur prise en charge par Professeur Sophie Dethy
- la DBS par Dr Alexandra Boogers



---

#### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## Hatha Yoga

- **Lundi de 15h à 16h , chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles**

Aglaé Lantsheere, habituée à donner des cours seniors et ayant dans ses proches une personne touchée par la maladie de Parkinson est psychologue et professeure de yoga. Elle propose des cours de hatha yoga qui invitent à ressentir pleinement la vitalité du corps. Formée à Athènes, Gand, Bali, elle pratique dans une compréhension fine du corps, du souffle et de la présence. À travers une variété de postures et de mouvements, nous explorons les bienfaits du renforcement, du stretching et de l'équilibre entre les deux. Le souffle accompagne chaque geste : il apaise le système nerveux, soutient la présence et permet de revenir à un état d'ancrage, de gratitude et de confiance. Les postures sont ajustées avec justesse pour respecter la singularité de chaque corps, sans recherche de performance. L'intention profonde de ces séances est de se reconnecter à soi — à ses sensations, à son rythme intérieur, à une relation plus douce, plus consciente et plus vivante avec son corps.



Merci de venir avec votre tapis

## Power Moves

- **Un mardi /mois de 14h15 à 15h30 , chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles**

Lors de notre séjour dans le centre spécialisé Parkinson en Italie en 2021, nous avons appris des séquences de mouvements spécifiquement étudiés pour la maladie de Parkinson. Cécile GRÉGOIRE, coordinatrice, a continué à les pratiquer pour les transmettre à d'autres membres. **Les Power Moves** (Power Up, Power Rock, Power Step, Power Twist) aident à travailler l'**équilibre**, l'**amplitude**, les transferts, les mouvements qui aident au quotidien, notamment pour apprendre à se relever, se tourner dans son lit... Ils se pratiquent de différentes façons : assis, debout, couché, à quatre pattes, contre un mur... avec du matériel varié. Le cours a lieu une fois par mois en dehors des mois d'été.



### 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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **Ping pong**

Des études mettent en lumière les effets bénéfiques du ping pong sur la **motricité**, les **réflexes** et même sur le bien-être mental des joueurs. Loin de n'être qu'une distraction, le ping-pong apparaît comme une véritable thérapie, permettant non seulement d'atténuer les **symptômes**, mais aussi de favoriser des moments de **convivialité**. Des groupes de personnes ayant la maladie de Parkinson qui jouent ensemble au ping pong naissent un peu partout, à tel point qu'il existe des rencontres nationales (à Vedrin en avril) et européennes. Quel que soit votre niveau, essayez... c'est amusant !

Les **séances** ont lieu

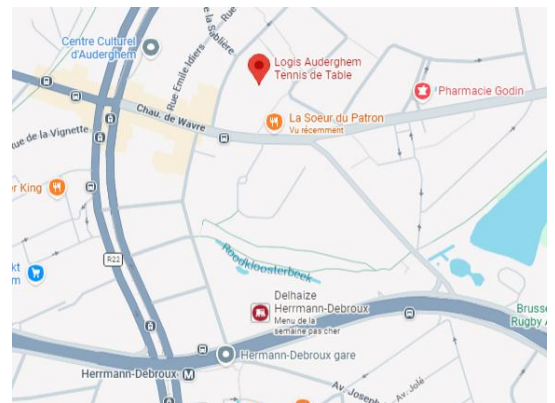
- **Un mardi /mois de 14h15 à 15h30**
- Au Club Le Logis, Chaussée de Wavre 1690, 1160 Auderghem. C'est près du restaurant 'La sœur du patron'.
- Les dates sont communiquées par la newsletter.

### **Comment s'y rendre ?**

- soit en voiture : il y a le parking du club qui est gratuit (2h) en mettant le disque bleu.
- soit en bus ligne 34, arrêt Bergoje, c'est juste en face !

### **Il y a deux chemins pour accéder au club**

- soit par les escaliers (cfr photo ci- contre) : une fois en haut, à gauche, vous prenez l'ascenseur pour descendre jusqu'au niveau 1 .
- soit par le parking du centre sportif : dans le parking, il faut prendre l'ascenseur jusqu'au niveau 3 afin de sortir du parking. Ensuite, il faut "changer de bâtiment" (au même niveau) afin d'entrer dans le centre sportif et à nouveau prendre l'ascenseur pour descendre jusqu'au niveau 1. Si vous êtes perdu.e, n'hésitez pas à me téléphoner (Cécile 0494 53 10 46). La personne de contact sur place qui encadrera est Mr Christophe Devaux.



**Matériel** : venir avec des chaussures de sport d'intérieur à **semelle blanche**. C'est obligatoire ! Les joueurs avec des chaussures à semelle noire ne pourront pas jouer !

- une tenue décontractée et un tee-shirt (vous aurez sans doute chaud !), éventuellement une tenue de rechange.
- des raquettes de ping pong sont disponibles sur place, si besoin.

**Prix** : 9€/séance et vos boissons, à payer à Action Parkinson sur base de vos présences, à la fin du semestre. Un mail vous sera envoyé.

**Convivialité** : Possibilité de boire un verre à la cafétéria après ! C'est sympa !



---

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **Jeux cognitifs**

- **Un mardi /mois de 16h à 16h45 , chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles**

Ces séances sont consécutives aux tables de paroles, ce qui permet de se détendre et s’amuser. Vu la corrélation positive entre les mouvements, l’humeur et la mémoire, pratiquer des jeux cognitifs ou d’expression orale a tout son sens. Les jeux utilisés sont Dixit, Qwirkel, Top ten, Color Addict, Chapi-Chapeau, Tantrix, Scrabble... ou des jeux d’association, d’improvisation, dans la bonne humeur.



## **Art-thérapie**

A travers l'activité artistique par le dessin ou l'écriture, l'atelier veut aider les membres à améliorer leur 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: Muriel Feysaguet, professeur de tango et art-thérapeute, assure le cours avec Christine, une de nos membres.

Prix: 10€/séance de 1h30

Quand: le premier vendredi du mois de 15h30 à 17h.



## **Théâtre-improvisation**

- **Un mardi /mois de 14h15 à 15h30, chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles**

Céline van Eijs, sophrologue, donne cours de théâtre-improvisation. C’est très amusant et intéressant à plus d’un titre ! L'improvisation offre une multitude de bienfaits, tant sur le plan personnel que thérapeutique Voici quelques-uns des principaux avantages de l'improvisation :



- Développement de la confiance en soi, meilleure acceptation du regard des autres.
- Amélioration de la créativité et de la spontanéité
- Travail d'écoute et de coopération : L'improvisation nécessite d'être attentif aux autres et de co-créer une histoire en temps réel.
- Gestion du lâcher prise et amélioration de l'expression orale

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **Auberge espagnole en fin d'année**

Ce repas festif se fait chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles. Cela suppose que tout le monde est bienvenu et apporte quelque chose à manger : zakouskis, plats salés ou sucrés. Chacun selon sa convenance pour une quantité de 2 à 4 personnes. Nous passons une après-midi festive et conviviale jusque 15h. Un chouette moment de convivialité et de partage en pour fêter la fin d'année 😊

A cette occasion, Mr Mallart fait à tous son discours de fin d'année en partageant sa détermination, sa vision et son humour.



---

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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

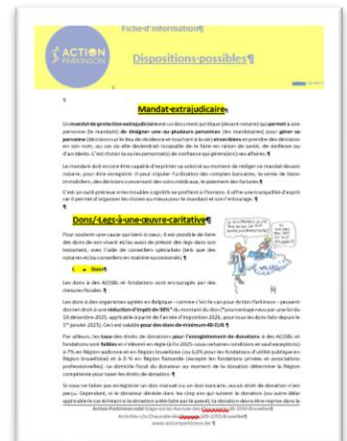


## Autres sources de partage

- **Des fiches d'information** sont créées et distribuées à tous nos membres et sur le site internet. Ces fiches d'intérêt général abordent des sujets variés nécessitant quelques pages de développement. Leur format permet des adaptations rapides.

Voici les thèmes développés :

- Comment trouver un prestataire de soins de santé ?
- Guide des aides sociales (à recommander à tout nouveau membre)
- Envisager un autre logement
- Cartographie du Parkinson en Belgique
- Les dispositions possibles
- Séjour intensif Parkinson
- Le maintien à domicile
- Autonomie et matériel adapté
- Exercices de logopédie au quotidien
- Exercices physiques de Marcelle Hubert
- La pharmacopée du Parkinson
- Les pompes à gel intestinal
- Préparer sa consultation chez le neurologue



- **Accueil des étudiants** : 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. Nos membres sont aussi sollicités pour des enquêtes réalisées notamment par la LUSS, BBC, les universités et Sciensano.
- **Découvertes** : Voyage, excursion, escapade d'été, après-midi pétanque, promenade à vélo, mur d'escalade, séance de relaxation en piscine... On bouge !



### 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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838  
[info@actionparkinson.be](mailto:info@actionparkinson.be) – tél : 0494 53 10 46  
BE90 0689 3269 4332 - Dons sur le compte BE66 0689 3507 1943 (déduction fiscale dès 40€)



## **Alain Mallart, notre président**



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. Très rapidement, il a été repris par le virus de l'entreprise et a recommencé à monter de nouveaux projets.

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.

Alain Mallart est le président fondateur 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**

Au soutien de Monsieur le Bourgmestre, de l'Echevine 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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



### **Cécile GRÉGOIRE, coordinatrice**



Cécile est confrontée à la maladie de Parkinson depuis 2005, date à laquelle son mari a été diagnostiqué. Depuis, elle cherche à comprendre par la lecture, les conférences, le partage avec les autres... En 2015, à la suite d'une conférence qu'elle donne à l'antenne d'Ottignies sur les trucs et astuces, elle est engagée au sein de l'Association Parkinson à Namur, d'abord comme animatrice, puis comme coordinatrice. En 2019, invitée par Monsieur MALLART, Cécile relève le défi de créer et de développer une nouvelle structure pour les patients à Bruxelles. C'est la naissance d'Action Parkinson.

Avec son diplôme de licence en sciences économiques (UCL), elle a travaillé de 1988 à 2013 en multinationales. En 2014, Cécile a utilisé son diplôme pour se faire une expérience comme professeur d'informatique en haute école et de mathématique en professionnelle. Aujourd'hui elle est à la bonne place et pratique son métier avec passion.

Cécile a suivi la formation permanente « Parkinson » organisée par le SPF. Elle a également le diplôme de moniteur en Activité Physique Adaptée reconnue par l'Adeps, après un an de cours et de stages organisé par la FéMa en 2023. Elle a aussi le brevet de secouriste.

Sa devise : APE pour Acceptation, Plaisir et Enthousiasme !

### **Françoise MACQ, administrateur/déléguée à la gestion journalière**

Françoise est directrice générale du groupe Energipole depuis 2006, elle travaille aux côtés d'Alain MALLART depuis 2002 et a œuvré avec lui au développement du Groupe tant dans la branche environnement et services à l'industrie que dans le domaine immobilier. Françoise est responsable de la gestion, de la stratégie et de l'orientation des investissements du groupe.

Françoise a découvert la maladie de Parkinson lorsque Alain MALLART a été diagnostiqué. Elle s'est activement impliquée dans le projet d'Action Parkinson depuis la création de l'ASBL. Elle est convaincue que les activités physiques et en groupe contribuent au mieux-être des personnes atteintes de la maladie.



### **Géraldine HANOTIAU, administrateur**

Géraldine HANOTIAU est administratrice d'Action Parkinson depuis le 20 février 2024. Grâce à son expertise, elle assiste l'association sur le plan juridique. Diplômée en droit de l'Université Catholique de Louvain, Géraldine a travaillé à la fois en entreprise (notamment auprès d'Elia et de Degroof Corporate Finance) et comme avocate (au sein du cabinet d'avocats international Linklaters) dans le domaine du droit des sociétés et des fusions/ acquisitions.

Elle travaille aujourd'hui comme directrice juridique du Groupe Energipole, groupe fondé par Alain MALLART (fondateur et administrateur d'Action Parkinson) et dirigé par Françoise MACQ (également fondatrice et administratrice d'Action Parkinson).



---

#### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



## **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 €, 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 7€. Le paiement se fait directement aux animatrices professionnelles sauf pour le cours de boxe chez VS boxing 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. Des groupes Whatsapp informent des changements de dernière minute.

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 😊.

### **En résumé...**

- Les cours ont lieu chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles, sauf si une autre adresse est stipulée.
- Pour être membre, il y a une cotisation d'un montant minimum de 20€, sur le compte BE90 0689 3269 4332 et un document RGDP à remplir.
- Nous communiquons avec nos membres essentiellement par mail. La newsletter à tous les membres est envoyée vers le 20 de chaque mois avec le programme du mois suivant, des événements prévus à plus longue date, des liens ou des articles intéressants concernant la pathologie.
- Les dons se font sur un autre compte BE66 0689 3507 1943 (déduction fiscale à partir de 40€) avec dans la communication votre numéro de registre national.
- Au niveau information. Sur le site internet, des fiches d'information sont à disposition pour aider à saisir l'environnement Parkinson. Aux nouveaux membres, il est conseillé de consulter le guide des aides sociales. Il est également possible de visionner l'enregistrement de certaines des conférences qui se sont déjà déroulées depuis notre inauguration. Une bibliothèque de livres en prêt gratuitement concernant la pathologie est à votre disposition lors des conférences.
- Chacun est libre de participer à autant de cours qu'il le désire. Nous encourageons l'entourage à participer également. Chaque cours a ses 'habitués' et a un groupe WhatsApp pour prévenir en cas d'empêchement de dernière minute (comme des perturbations dans les transports en commun). Si vous venez pour la première fois à un cours, nous vous recommandons de prendre contact au préalable. Seuls les habitués sont prévenus de tout éventuel changement.
- Tous les cours sont à 7€/h, ceux du mardi sont gratuits. Le paiement se fait directement auprès du professeur. Seule exception : pour le cours de boxe du jeudi matin, le paiement se fait par virement de façon semestrielle, selon les présences, car le cours est financé en partie par l'ASBL.

---

#### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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



- Les cours de Gymsana, Dance to care, Gi Gong donnent droit à une intervention de la mutuelle si vous faites compléter votre *document d'intervention club sportif* de votre mutuelle, auprès des animatrices.

## **Pour venir**

Nos activités se déroulent au centre Yoga Loft situé chaussée de Vleurgat, 109, 1050 Ixelles, entre la place Flagey et l'avenue Louise, hormis les cours de boxe.

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



## **Merci de nous 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 le projet par un don sur le compte BE66 0689 3507 1943.**

Action Parkinson ASBL a pour buts d'offrir un cadre accueillant, d'encourager les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leur entourage à sortir participer à des activités collectives conviviales comme la gym, la danse, le tango, la boxe, la marche nordique, le Qi Gong..., de donner des informations pour mieux comprendre et appréhender la maladie par des conférences ou des tables de paroles.

Ce centre unique à Bruxelles 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.

Nous vous invitons à nous soutenir par un don sur le compte BE66 0689 3507 1943 (Bic GKCCBEBB), avec la mention dans la communication 'Don et votre numéro national'. L'association bénéficie de l'agrément pour la déductibilité fiscale pour tout don supérieur à 40€. Une attestation fiscale est délivrée en mars de l'année suivante si nous disposons du numéro national.

Votre don servira à assurer la pérennité d'Action Parkinson et son développement.

L'ASBL Action Parkinson est reconnue par Donorinfo et les Bonnes causes de la fondation Roi Baudouin.

**Petite ou grande, chaque contribution est la bienvenue. Merci de votre soutien !**

### **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) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

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

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