



BULLETIN D'INFORMATION

Avril 2024

comité38@franceparkinson.fr

Le comité de l'Isère a le plaisir de vous proposer ce bulletin qui, sous une forme volontairement synthétique, vous donnera toutes les informations et renseignements utiles sur les activités proposées en Isère et les événements importants.

Voici le printemps !

Après cet hiver assez clément, voici le printemps et l'occasion de sortir à nouveau de chez soi, démarrer de nouvelles activités pour entretenir sa santé et vivre des moments intenses.



Cette année, nous déclinons **la Journée Mondiale Parkinson le mardi 7 mai de 13h30 à 17h, salle Edmond Vigne, 23 rue des Alpes, 38600 Fontaine**

Vous pourrez poser vos questions sur les symptômes non moteurs aux meilleurs « Parkinsonologues » de notre département comme le Dr FRAIX, le Dr MICK et le Dr BORGEL

Vous pourrez rencontrer nos partenaires associatifs comme DaPoPa, Art en santé, prescri bouge.

Le Comité France-Parkinson Isère vous a formalisé ce bulletin d'information pour vous tenir informés des activités concernant ses membres.

Je vous en souhaite une bonne lecture.

Hervé, Délégué Départemental

France Parkinson Isère à votre écoute



au **07 64 76 28 60** (serveur vocal)

Une équipe de bénévoles, formés à l'écoute vous informe vous conseille et vous soutient.

lundi : Philippe 06 07 38 52 80

mardi : Françoise 06 51 95 90 68

mercredi : Renée et Guy 04 76 91 41 76

jeudi : Philippe BG 06 81 56 56 57

ATELIER PING PARKINSON



Cette activité est ouverte à tous

(malades, aidants) de tous niveaux y compris ceux qui n'ont jamais joué de leur vie !

Lieu : Gymnase 1 rue Aymard Duvernay 38700, La Tronche

Deux créneaux horaires : **LUNDI de 12h à 13h30** et le **MARDI de 15h30 à 17h**

Les séances sont encadrées par un entraîneur de haut niveau.

Tarif : licence à la FFTT : 20€ et adhésion pour la première année : 80€

Adhésion à France Parkinson obligatoire à France Parkinson

Prévoir un certificat médical.

Contacts : philippe.boccongibod@gmail.com ou philippe.laydevant@wanadoo.fr

Philippe Boccon-Gibod 06 81 56 56 57

Philippe Laydevant 06 07 38 52 80

LES BIENFAITS DU TENNIS DE TABLE

Vous pouvez visionner une vidéo sur la chaîne Youtube de France Parkinson : aller sur le site www.franceparkinson.fr puis sur Youtube., puis vidéo suivre le colloque qui a eu lieu à Paris le 25 octobre 2022, le lien :

[Colloque : Prendre la maladie à revers \(France Parkinson en direct\) - YouTube](#)

La vidéo commence réellement à 2mn52. Le passage concernant Bourgoin Jallieu commence à 1h52.

Deux conjointes de malades faisant partie du Comité Isère, se proposent de recevoir lors d'un **entretien informel**, des aidants, accompagnants ou proches de malades **récemment diagnostiqués** (1 à 5 ans) afin qu'ils puissent exprimer, échanger, comprendre ce qui se passe dans leur vie quotidienne, leur couple.....

Ces rencontres pourraient avoir lieu dans un café ou autre lieu calme à Grenoble et sa proche périphérie.

Contact : annick.franceparkinson38@gmail.com

GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS

Vous êtes conjoint, enfant, frère ou sœur d'une personne atteinte de la maladie de Parkinson...; vous l'accompagnez et vous êtes confronté parfois à des situations et des changements difficiles, vous avez besoin de partager et de mieux comprendre.

Pour rompre l'isolement devant la maladie de celui que l'on accompagne, pour rencontrer des personnes ayant les mêmes difficultés, pour pouvoir exprimer son ressenti à une professionnelle de l'écoute sans peur du jugement de la part du groupe.

Un nouveau groupe de paroles « soutien aux aidants », animé par Valérie Blondel, psychologue et Gisèle Perrin-Mermoz, bénévole du Comité a été mis en place en septembre 2023 sur VOIRON pour l'année 2023-2024. Ce groupe est actuellement complet.

Le deuxième groupe de paroles pour les aidants prévu sur Grenoble ne pourra pas voir le jour en janvier 2024 par manque d'animateurs : psychologue et aidant(e)s-ressource.

Afin d'en anticiper un nouveau pour l'automne 2024, nous recensons les besoins sur tout le département et répondons aux demandes individuelles. Si vous êtes intéressé(e) pour participer à un groupe de paroles « soutien aux aidants », merci de vous faire connaître dès à présent.

Renseignements / inscription auprès de Gisèle Perrin-Mermoz : marc.perrin.mermoz@wanadoo.fr / 06 07 86 83 76

LA VIE EN PARKINSON

Réservé aux malades en âge d'exercer une activité professionnelle, encore en activité ou pas.

Contacts dans le 38 : pour un premier contact, merci d'envoyer un mail à : comite38@franceparkinson.fr »

Activités dans le 38 : vous avez été diagnostiqué récemment ou vous êtes nouveau dans la région, et vous êtes en âge de travailler, sachez que nous proposons des rencontres environ une fois par mois pour se retrouver, et échanger autour d'un repas, au restaurant ou tout autres lieux ad hoc...

Intéressés ? merci d'envoyer un mail à :
Christian Guicherd : christianguiche@gmail.com

GRUPE PARK LOCAUX

Groupe de Rives : momentanément interrompu

Groupe de Seyssins : a repris ses activités.

Lieu de paroles, d'échanges (recettes de cuisine, lecture de poésies, jeux de société, etc..), sorties resto.

L'expérience de chacun est la bienvenue !

Contact : Juliane : junevalere@gmail.com

Groupe de Meylan : « Les Aventuriers de Parkinson »

Si vous habitez, Meylan, la vallée du Grésivaudan ou St Martin d'Hères, et que vous avez envie d'aller de l'avant malgré les creux de vague qui peuvent survenir, je vous propose de participer à ce groupe qui se réunit une fois par mois à Meylan.

L'objectif du groupe est d'échanger. Il fonctionne sur le mode de l'auberge espagnole

Contact : Françoise Sibert 06 51 95 90 68

En fonctions des demandes, il sera peut-être possible d'intégrer des aidants qui le souhaiteraient.

Avis de recherche « Aidant-ressource »

Nous recherchons des personnes qui accompagnent un proche atteint de la maladie de Parkinson et qui souhaiteraient faire la formation A2PA proposée par France-Parkinson pour devenir "aidant-ressource" (aider et former les aidants).

Valérie Blondel, psychologue clinicienne, Guy Roche et Gisèle Perrin-Mermoz, "aidants-ressources" ont suivi la formation A2PA et ont animé ensuite 6 réunions à thème pour un groupe d'aidants à Voiron en 2018-2019.

Le Comité 38 souhaite relancer un deuxième programme A2PA et recherche deux nouvelles personnes « aidant »

Merci à celles/ceux qui nous contacteraient !

Renseignements / inscription auprès de Gisèle Perrin-Mermoz :

marc.perrin.mermoz@wanadoo.fr / 06 07 86 83 76

Bourgoin-Jallieu

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Les Mardis, hors vacances scolaires de 14h30 à 16h - Salle La Fraternelle
Le coût est de 12€ par atelier soit 120€, chèque libellé à France Parkinson et à remettre à Roland Hein, notre nouveau responsable APA.

IMPORTANT : en cas d'absence le coût sera déduit le trimestre suivant.

Pour les nouveaux inscrits, la première séance est gratuite.

Renseignements-inscription auprès de Roland Hen

mail : roland.hen@wanadoo.fr Tél : 06 07 13 06 89

PARK-CHOEUR

« Chanter ensemble pour retrouver sa Voix »

Le mercredi de 16h00 à 17h30

A la maison de quartier de Montbernier - Bourgoin-Jallieu

- Jusqu'au 27 mars, il y aura 12 répétitions. **Le coût est de 60 €.**
 Chèque libellé à France Parkinson, à remettre à Pascal Bosc, notre nouveau responsable Park-Choeur.

Contact / Pascal BOSC : 06 10 55 77 67 / pascal-bosc@orange.fr

TENNIS DE TABLE

Une Convention France Parkinson et le Tennis de Table de Bourgoin-Jallieu (TTBJ) a été signée.



Les cours ont lieu : **MARDI 10 h 30 à 11h 30 et /ou JEUDI de 15h00 à 16h00** à la **salle du tennis de table** - 99 rue de la libération - passage Dolbeau, Bourgoin-Jallieu.

Le coût est de 120 € pour la saison. Le règlement est à donner directement au TTBJ

Contact / Frédéric BOULARD : 04 74 93 12 28/ fred.boulard@gmail.com

Le CRF Saint Vincent de Paul de Bourgoin-Jallieu souhaite vous faire part de l'ouverture prochaine d'un **programme** en hospitalisation de jour **destiné aux patients atteints de maladie de Parkinson** baptisé « Park and Go ».

Ce programme s'adresse à des patients atteints de la maladie de Parkinson depuis plus de 5 ans, dont le diagnostic est établi et qui sont stabilisés sous traitement médicamenteux.

Il se déroulera sur 6 semaines avec une prise en charge sur 5 jour par semaine, en demi-journée. Il comprend une prise en charge en kinésithérapie, ergothérapie, orthophonie, et de l'activité physique adaptée. **Parlez-en à votre Neurologue.**

Deux Partenaires :

Atelier DAPOPA « Danse pour Parkinson »

Animé par Clint Lutes et 7 danseurs

Renseignements-inscription auprès de comite38@franceparkinson.fr

Dapopa utilise les pratiques et les outils de la danse pour déjouer les troubles du mouvement de la maladie de Parkinson

Les ateliers hebdomadaires DaPoPa se nourrissent de la danse contemporaine et de ses techniques d'improvisation, ainsi que de pratiques somatiques, outils quotidiens des danseurs : Body Mind Centering - BMC®, Technique Alexander, Yoga, GYROTONIC®, etc. C'est l'occasion d'accumuler ces outils associés au mouvement et de développer une pratique de mouvement plus régulière et présente. La communauté est composée de danseurs amateurs et professionnels, soignants, chercheurs, personnes atteintes des maladies neuro-dégénératives, comme la maladie de Parkinson, et autres personnes.

Quand : Les jeudis de 14h30 à 16h30 :

Lieu : Salle ABC Danse 2 rue Général Marchand à Grenoble

Un lien à exploiter : [Info DaPoPa Grenoble 23/24 - Google Docs](#)

La danse pour oublier la maladie de Parkinson qui "emprisonne notre corps"

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/isere/grenoble/je-suis-tellement-liberee-que-je-m-abandonne-la-danse-pour-oublier-la-maladie-de-parkinson-qui-emprisonne-notre-corps-2830970.html>



TAI-CHI XPEO adapté

Reprise des séances salle Pacific à Grenoble.

Consulter le site :

www.xpeo.fr/pratiquer/cours-xpeo-adapte-en-france/

Pays Voironnais :

Muriel MICK du Pays Voironnais nous présente deux actions :

2 actions associatives en direction des séniors qui peuvent intéresser les personnes atteintes par la maladie de Parkinson.

1°) « *Ce soir je sors* » une action qui existe depuis 2018, qui est d'accompagner les séniors à des spectacles, de porte à porte en minibus.

2°) « *Y'a d'la joie chez les séniors* », des ateliers vocaux qui ont débuté en novembre à Renage. **Le mardi de 14h30 à 15h30**

Salle polyvalente Rue du 19 mars 1962 38140 RENAGE

Contact ; 06 87 07 61 83, et par mail ; mickmuriel@orange.fr

Prescri'Bouge en Pays Voironnais (du sport santé sur ordonnance) :

Vous êtes : Atteint d'une affection de longue durée / d'une maladie chronique / en situation de surpoids, obésité, hypertension artérielle Éloigné de la pratique.

Parlez-en à votre médecin et **contactez nous :**

<https://www.paysvoironnais.com/personnes-agees-et-handicap/prescri-bouge-855.html>

Ouverture d'un lieu ressources pour le maintien à domicile

à l'attention des aidants dans les locaux d'Innovadom.

Un appartement pédagogique (séjour/cuisine, chambre, salle de bain) doté de matériels de manutention et aussi d'équipements domotique.....

Visites de l'appartement, uniquement sur rendez-vous.

Contact : innovadom@paysvoironnais.com

Animatrice du lieu ressources : 06 40 23 63 60

Innovadom : Campus de la Brunerie - 180 Bld de Charavines - 38500 Voiron

<https://resautage.fr/listing/innovadom/>

Annonces indépendantes de France Parkinson :

Cours d'APA (Activité Physique Adaptée) à Meylan

La GV de Meylan a créé un cours d'APA dispensé par des animateurs formés à cette discipline.

Le **lundi de 10h à 11h** - - salle polyvalente Maupertuis - cour (place) des Chalendes

Le **vendredi de 11h à 12h** - gymnase des Aiguinards - 1er étage salle SP2

Vous trouverez la liste de nos activités et les modalités d'inscription sur notre site :

<https://www.gv-meylan.fr/>

Jocelyne Buchot 06 82 24 62 09

Le « Club GV Meylan » a obtenu le label de la fédération: **Qualité Club Sport Santé**

Coordonnées d'enseignantes en Activité Physique Adaptée

Charlotte Caillebotte, se propose de vous accompagner pour reprendre ou commencer une nouvelle activité physique, *pour pratiquer en groupe, pour vous donner de nouveaux défis, pour pratiquer avec plaisir:*

Contact : labapa.fr - charlotte.caillebotte@labapa.fr - 07 56 85 69 68

Lisa Maurin, travaille sur les communes du Grésivaudan à domicile et est également spécialisée dans la maladie de parkinson depuis plusieurs années.

Contact : gresi.apa38@gmail.com - 06 14 21 75 74

Ouverture d'un café des aidants à Pontcharra

Pour rappel, le café des aidants est un **lieu d'échanges, d'informations et de convivialité pour tous les aidants**, quel que soit l'âge et la pathologie de leur proche (personnes âgées, parents d'un enfant en situation de handicap...). C'est **gratuit, confidentiel, sans inscription.**

Lieu : Maison Renée Cassin, 21 rue Laurent Gayet 38530 Pontcharra

Informations : Maison de l'autonomie de Barraux - 04 56 58 16 41

LES ROTATIONS CULTURELLES

PERMANENCE DANSE : ATELIERS HEBDOMADAIRES :

Les Jeudis de 14h30 à 16h30 à La Grange du Percy par cycle de 3 semaines renouvelé toute l'année. Pour explorer le mouvement dansé et apprendre à stimuler l'interaction et la créativité.

De mars à décembre 2024. Soit 27 ateliers dont 9 ateliers mouvements et alimentation et un rendez-vous champêtre et culturel sur les bienfaits de la danse. (Hors vacances d'été juillet Août).

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE méthode RMM

Animée par une coach sport santé adapté, le RMM Rafraîchissement Musculaire en Mouvement. délie et réactive les flux d'énergie. Les mardis, mercredis et vendredis : La Ferme Gabert à Clelles

Renseignements-inscriptions: rotationsculturelles@gmail.com Tel : 06 44 88 58 23

ASSOCIATION ART et SANTE

L'Art est source de bienfaits pour notre santé :

Vivez cette expérience en participant à nos ateliers

Patients, Proches, Soignants.

Ensemble plongés dans une expérience personnelle et collective

Guidés par des professionnels à travers des œuvres du musée

Dates du parcours guidé 2024

Les parcours guidés avec Art en Santé au Musée de Grenoble **18 Juin** 16h à 18h

Inscrivez vous avec vos proches pour participer aux ateliers :

Contact inscriptions : (Dans la limite de 20 personnes)

Par mail : artensante@gmail.com

Par le site : artensante.com

Handicap : un numéro unique pour toutes les situations :

0 800 360 360 (Service et appel gratuits)

du lundi au vendredi de 9h à 18h.



L'objectif du dispositif est de pérenniser la pratique d'activités physiques, en vue de maintenir ou d'améliorer la santé globale des bénéficiaires. Dans ce sens, une attention particulière sera portée au développement du lien social au sein des structures associatives partenaires, dans un contexte ludique et convivial.

Prescri' Bouge est un dispositif sport-santé développé par le [Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère](#). - Maison Sport et santé à Eybens -

Pour contacter Prescri'bouge :

- Par téléphone : 06.03.93.60.69
- Par mail : info@prescribouge.fr

Et retrouver Prescri'Bouge :

- sur internet : <http://prescribouge.fr/>
- et sur facebook : <https://www.facebook.com/PrescriBouge/?ref=bookmarks>

MAPRIMEADAPT'

MaPrimeAdapt', une aide unique à l'adaptation des logements dès 2024

Construite sur le modèle de Ma Prime Renov', cette aide financière sera gérée par l'[Anah](#) (Agence nationale de l'habitat) et devrait permettre de prendre en charge de **50 à 70 % du coût des travaux** pour adapter son logement dans la limite de 22 000 €.

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/actualite/maprimeadapt-une-aide-unique-ladaptation-des-logements-des-2024>

N'hésitez pas à consulter le site France PARKINSON

Vous retrouverez toutes ces informations sur la page Isère:

<http://www.franceparkinson.fr/association/carte-comites-locaux/comite/?id=38>

France Parkinson existe aussi sur les réseaux sociaux :

Facebook : « chaquepasestuneconquete » - **Instagram** : @France Parkinson
et sur la chaîne **Youtube** : www.youtube.com/user/ParkinsonFrance