



BULLETIN D'INFORMATION

Septembre 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.

C'est la rentrée !

Bonjour,



La période automnale signifie pour beaucoup d'entre nous la fin d'un isolement et la reprise des activités sociales.

Nous continuons les ateliers suivants :

- A Bourgoin : Activité physique adaptée, Ping Pong et Park Choeur
- A Grenoble : Atelier DaPoPa (Danse Pour Parkinson), Ping Pong
- A Voiron : Groupe de parole « soutien aux aidants » ,

Nous créons de nouveaux ateliers à Grenoble:

- A2PA : programme d'information et de formation pour les proches-aidants
- Un espace de parole

Et nous vous présentons de nombreux ateliers partenaires...

Toutes les activités qui sont proposées par le Comité Isère signalées par *

nécessitent une adhésion à l'Association France Parkinson :

<https://soutenir.franceparkinson.fr/adherer/>

Nous vous souhaitons un très bel automne ! Hervé, Délégué Départemental

Le comité Isère sera présent au **Forum de l'Autonomie** organisé par Domène, le Versoud et Gières. Samedi 28 septembre de 10h à 16h, salle des fêtes l'Escapade à Domène.

Concert vendredi 27 septembre à l'association Bulle d' Air - 19 rue du Drac à Saint Egrève. Pierre EDELMAN interprétera plusieurs de ses compositions, accompagné par deux musiciens. L'argent récolté au chapeau sera entièrement reversé à France Parkinson. Suite page 13.....

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 MERCREDI de 15h30 à 17h

Les séances sont encadrées par un entraîneur de haut niveau.

Tarif : licence à la FFTT : 20€ et adhésion: 100€ /1 cours - 140€ / 2 cours

Prévoir un certificat médical.

Contact: Philippe Boccon-Gibod 06 81 56 56 57 philippe.boccongibod@gmail.com

Prochainement, création de cette activité à Varcès Allières et Risset.

Contact : Philippe Laydevant 06 07 38 52 80 - philippe.laydevant@wanadoo.fr

Championnat du monde Ping Parkinson :

- Les Championnats mondiaux de Tennis de table Parkinson, organisés par l'ITTF, se dérouleront cette année en France, à Maizières-lès-Metz (57), du mercredi 23 au dimanche 27 octobre.
- Par ailleurs, France Parkinson organisera comme chaque année deux événements « **Parlons Recherche** » en région dont l'un à **Maizières le vendredi 25 octobre**, dans le cadre de ces championnats. Cet événement sera ouvert à tous, pongistes ou non.

LA VIE EN PARKINSON *

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

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

RENCONTRES INFORMELLES

Deux conjointes de malades faisant partie du Comité Isère, se proposent de rencontrer 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 peuvent avoir lieu dans un café ou autre lieu calme à Grenoble et sa proche périphérie.

Contact : annick.franceparkinson38@gmail.com

GRUPE DE PAROLE « SOUTIEN AUX AIDANTS » DE VOIRON *

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, pour partager les astuces utiles au quotidien.

Le groupe de paroles « soutien aux aidants » de Voiron, animé par **Valérie Blondel**, psychologue et **Gisèle Perrin-Mermoz**, bénévole du Comité, reprendra pour une nouvelle année 2024-2025 de octobre à juin, avec les nouveaux inscrits.

Où : à la Maison des Associations, 2 place Stalingrad à Voiron,

Quand : un jeudi par **mois de 14h30 à 16h**.

Afin de pouvoir accueillir les nouvelles personnes, le groupe démarrera le **jeudi 17 octobre**, puis les jeudis 14 novembre et 19 décembre 2024.

Vous pouvez encore vous inscrire jusqu'au 7 octobre.

Renseignements / inscription auprès de **Gisèle Perrin-**

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

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

ENFIN UNE FORMATION A2PA POUR LES PROCHES-AIDANTS ! *

Nous souhaitons depuis longtemps mettre en place une nouvelle session du programme A2PA d'information et de formation pour les proches-aidants sur Grenoble.

Le programme A2PA de France-Parkinson est destiné aux proches et aidants de personnes qui ont la maladie de Parkinson : membres de famille (conjoint, parents, enfants, frères), amis, collègues de travail... Il est ouvert aux participants de tout âge et accessible quel que soit la situation professionnelle, géographique ou l'ancienneté du diagnostic de la maladie. La participation est gratuite.

Les objectifs de ce programme :

- Compléter ses connaissances sur la maladie et les ressources possibles ;
- Partager son expérience avec d'autres proches-aidants pairs ;
- Trouver des outils afin d'accompagner au mieux la personne malade tout en se préservant.

Nous avons pu constituer une équipe ressource avec une psychologue clinicienne et deux aidants-ressources formés par France-Parkinson et nous vous proposerons une rencontre « sensibilisation » en décembre pour démarrer le programme qui se déroulera de janvier à juin 2025 (une réunion à thème par mois).

Pour toute information et afin de pouvoir prévoir l'organisation, **merci de vous inscrire dès maintenant auprès du Comité Isère par mail :**

annick.franceparkinson38@gmail.com

Pour en savoir plus sur ce programme et connaître aussi tout ce qui est proposé par notre Association France-Parkinson pour aider et accompagner les proches-aidants, rendez-vous sur :

<https://www.franceparkinson.fr/pour-les-aidants/programme-national-a2pa->

Un projet de création d'un espace de paroles du type « Ronde d'Ecoute, de Parole et de Lien »

Dans un cadre sécurisé convenu ensemble, chacun en toute liberté, à son rythme, nous pourrions repérer les cailloux dans la chaussure (qui nous empêchent de marcher) , et grâce au groupe, les verbaliser (ou non) et s'en libérer, et repartir avec des clés de changement (sur la base des témoignages de situations similaires vécues apportés par les participants volontaires).

Proposition de création d'un espace de parole.

Michel, animateur formé à la TCI (Thérapie Communautaire Intégrative) propose la création d'un groupe de parole du type Ronde d'Ecoute, de Parole et de Lien : voir le site <https://www.aetci-a4v.eu/> pour plus de précisions.

ESPACES d'écoute, de parole et de lien en PRESENTIEL:

<https://www.retci.eu/#h.xcs13ujcqy9w>

Ces groupes sont animés par 2 personnes formées. La formation dont un 1^{er} module débute en Octobre est prise en charge par l'Agence Régionale de Santé.

Si vous souhaitez découvrir et vous former ou découvrir et participer pour créer un groupe spécifique Parkinson.

Contact : Michel 07 68 97 37 49

GROUPES PARK LOCAUX *

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.

Bourgoin-Jallieu

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE *

Séances animées par Svetlana Morozova Coach sportif
 Les Mardis, hors vacances scolaires de 14h30 à 16h -
 Salle La Fraternelle - 20 rue de l'Étisquey - BJ

Pour faciliter la gestion de cet atelier, le paiement se fait par trimestre.
Le coût est de 12€ par atelier, chèque libellé à France Parkinson et à remettre à
 Roland Hein, notre 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>](mailto:roland.hen@wanadoo.fr) Tél : 06 07 13 06 89

PARK-CHOEUR*

« **Chanter ensemble pour retrouver sa Voix** »
 Le mercredi de 16h00 à 17h30 (15h30 à 17h en hiver)
 A la maison de quartier de Montbernier - Bourgoin-Jallieu

Tarif : 70 € pour l'année 24/25. Chèque libellé à France Parkinson, à
 remettre à Pascal Bosc, notre nouveau responsable Park-Choeur.

Contact / Pascal BOSCO : 06 10 55 77 67 / [<pascal-bosc@orange.fr>](mailto: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 : à la_salle du tennis de table -
 99 rue de la libération - passage Dolbeau, BJ.

Horaires, coût et règlement : à voir directement au TTBJ

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



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 14h15 à 16h15.

Lieu : Conservatoire de Saint Martin d'Hères - 3 place du 8 Février 1962, 38400 Saint-Martin-d'Hères - Tram D - Arrêt Maison communale - Bus 14 - Arrêt Gay - Pour tout renseignements : dapopaisere@gmail.com

Un lien à exploiter : <https://www.dapopa.com/>

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>

LES ROTATIONS CULTURELLES - TRIÈVES

PERMANENCE DANSE : ATELIERS HEBDOMADAIRES :

Les Jeudis de 14h30 à 16h30 à La Grange du Percy par cycles de 3 semaines renouvelés toute l'année. Pour explorer le mouvement dansé et apprendre à stimuler l'interaction et la créativité. Reprise le jeudi 5 septembre.

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE méthode RMM

Animée par une coach sport santé adapté, le RMM Rafrâichissement 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

UNAPPARTÉ

UNAPPARTÉ est membre du réseau RÉSAUTÂGE qui propose des espaces et de solutions pour l'autonomie à tout âge.

Présentation d'UNAPPARTÉ : <https://www.unapparte.com/decouvrez-unapparte/>

- UN APPARTEMENT AMÉNAGÉ, équipé et scénarisé, de démonstration des articulations entre les aides humaines, techniques et numériques pour le soutien à domicile.
- UN LIEU OUVERT À TOUS - VISITE GRATUITE
- UN ESPACE ORIGINAL, dédié à l'innovation et à la formation : une infrastructure immergée au cœur même d'un habitat afin de faciliter les mises en situation et les supports d'expérimentations.

UNAPPARTÉ : 48 rue Félix Esclangon - 38000 Grenoble Tel : 04 38 42 93 51

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. MC2 et Grand Angle. -
Tarif : 20€ par sortie

Contact : Muriel - 06 87 07 61 83 / fugueenchantee@orange.fr

2°) « **Y'a d'la joie chez les séniors** », des ateliers vocaux animés par Muriel GIRARD-MICK musicologue et animatrice spécialisée en accompagnement et soin par la musique et le chant.

Quand : Le mardi de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires)

Où : Salle du 19 mars 1962 (proche de la crèche) 38140 RENAGE

Contact ; Musical en Dauphiné - 06 87 07 61 83 - fugueenchantee@orange.fr

Pays Voironnais (suite) :

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/>

En Tandem : l'espace d'accueil des Aidants du Pays Voironnais

Se détendre et échanger - se ressourcer

Atelier prendre soin de soi - Atelier jeux de société - Atelier pratique - Repas partagé- Ateliers gratuits sur inscription

Renseignements et inscriptions au: 07 64 81 02 17 Innovadom

Conférence : "Information et sensibilisation" sur la maladie de Parkinson avec la participation de membres du Comité de France Parkinson Isère

Quand : elle aura lieu le jeudi 7 novembre de 18h à 20h30

Où : à Innovadom

Contact pour l'ensemble des activités proposées dans le Pays Voironnais :

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

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

ASSOCIATION ART en 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 le :

1^{er} octobre 16h30 à 18h30 (Contemplation et danse)

19 novembre 10h à 12h (Contemplation et théâtre)

Inscrivez vous avec vos proches pour participer aux ateliers :

Contact inscriptions : (Dans la limite de 20 personnes)

Par mail : artensante@gmail.com

15€ - 10€ (adhérents et étudiants)

Par le site : artensante.com

CAFÉS DES AIDANTS

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.

Coublevie

Un lundi par mois de 14h à 15h30

Lieu : CCAS de Coublevie - Mairie de Coublevie 11 chem d'Orgeoise Coublevie

Contact : Vanessa Clément 04 76 67 94 25 - v.clement@coublevie.fr

Gières

Un mardi par mois de 14h à 15h30

Lieu : A l'espace Marie-Reynoard - 18 chemin du Héron à Gières

Prochaine réunion : mardi 8 octobre : « Prendre soin de sa santé »

Contact : 04 76 89 69 40 - jeanne.barbier@gieres.fr

Pontcharra

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

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

Seyssins - Seyssinet-Pariset

Un lundi par mois - 14h30 à 16h

A l'Arche à Seyssinet-Pariset - 79 av. de la République - 04 38 12 38 62

Au Patio à Seyssins - 40 rue de la liberté - 04 76 96 03 35

Café des Aidants de Seyssinet-Pariset : 04 38 12 00 50

Prochaine réunion à l'Arche le **Lundi 21 octobre 2024** « Prendre soin de sa santé » - <https://www.aidants.fr/action/cafe-aidants-de-seyssinet-pariset/>

Café des Aidants : <https://www.isere.fr/actualites/cafes-des-aidants>

Pour trouver un café des aidants proche de chez vous :

<https://www.jesuisaidant.com/home/je-suis-un-particulier/pro-btp-et-moi/les-cafes-des-aidants.html>

Prescri'Bouge

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', 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>

Handicap : un numéro unique pour toutes les situations :

0 800 360 360 (Service et appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 18h.

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

Au niveau du siège de l'Association, nous vous proposons plusieurs services pour vous aider à ne pas rester seul(e) face à la maladie. Le service est joignable par e-mail à soutien@franceparkinson.fr - 01 43 43 43 15

- du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 - le mardi de 18h à 19h30

Concert Pierre EDELMAN

Je suis atteint de la maladie de Parkinson depuis 9 ans et j'en ai 69.
Pour garder le moral et ma joie de vivre, moi qui n'avais jamais fait de musique
je me suis mis au saxo et au piano. L'évolution de ma santé ne m'a plus permis
de continuer ces deux instruments.

Je me suis alors lancé dans l'écriture de chansons. A ce jour j'en ai écrites 7, toutes
concernent la maladie, son évolution, mes impressions, elles rendent également
hommage aux soignants et aux aidants.

Le vendredi 27 septembre

je serais accompagné d'un guitariste et d'une scie musicale.
Lieu : Association Bulle d'Air au 19 rue du Drac à Saint Egrève.

L'argent récolté au chapeau sera entièrement reversée à France Parkinson.
Mon but étant de faire connaître cette maladie au plus grand nombre.