

## L'éditorial ;

Ce N° 04, est centré sur la reprise des activités pour la saison 2023/24, et vous y trouverez les informations nécessaires pour vous informer et vous inscrire.

Nos 90 milliards de cellules nerveuses sont fragilisées par la maladie, toutefois - tous les scientifiques en sont d'accord - il ne faut pas oublier les besoins spécifiques à notre cerveau, dont ceux lui permettant de s'oxygéner.

Toutes les activités évoquées dans cette lettre qu'elles soient sociales, physiques ou les deux à la fois, ne peuvent qu'être bénéfiques.

Alors inscrivez-vous ; la date de reprise a été fixée au 1 Sept à l'hôpital FOCH, et à partir du 11 Sept., pour toutes les autres activités.

Au plaisir de vous retrouver encore plus nombreux(es) pour les pratiquer.

Quelques pas ensemble,

Le comité FP 92.

## L'évènement à venir ; séance de présentation des activités :

**Jeudi 14 Septembre 2023 de 14h30 à 16h30, salle OZANAM, au 55 rue de Silly - 92100 BOULOGNE.**

### Au menu ;

La présentation du programme des activités par le comité et ses partenaires :

- **14h30** ; Présentations et réponses aux questions générales
- **15h30** ; Réponses à vos questions personnelles et inscriptions pour la saison 2023-2024
- **16h15** ; Moment d'échange autour d'une petite collation, afin de partager le plaisir d'être ensemble.

### Vous pourrez rencontrer ;

- Céline ZAGURY ; Groupes de Parole et Sophrologie,
- Pascale LESAUVAGE ; Tango Argentin et Danse Thérapie,
- Monique SCHMUTZ ; Marche Nordique Adaptée,
- ACBB-TT Boulogne-B. ; Tennis-de-Table « Ping Parkinson »
- CSTT92 Courbevoie ; Tennis-de-Table « Ping Parkinson »
- ASP Neuilly-sur-S. ; Tennis-de-Table « Ping Parkinson »
- ASV Châtenay-M. ; Tennis-de-Table « Ping Parkinson »
- Emma FEJARD, Amélie LAMBAY ; étudiantes en ostéopathie préparant un mémoire sur Parkinson.
- Patricia FRANCELLE ; HAPINESS - Sport Santé
- Les bénévoles du Comité FP 92 ; nos missions, activités, ...

## L'annonce ; recherche 1 personne bénévole pour animer le Café Jeune Parkinson 92

### Proposition de reprise de l'animation de ce Groupe de Parole :

Jean-Claude BENARD, qui l'animait, a souhaité retrouver un peu de temps pour lui. Nous lui adressons un grand merci, pour la qualité de son engagement, sa bienveillance, ainsi que la dynamique montrée au fil des mois. Nous recherchons donc, la personne qui reprendra le flambeau de l'animation de ce groupe.

L'animatrice ou animateur, est un pair en activité ; personne diagnostiquée de la maladie de parkinson en âge d'être en activité professionnelle (entre 30/62 ans), bénévole et adhérent de France Parkinson à jour de sa cotisation.

- **Si vous êtes intéressées, intéressés ; écrivez, appelez-nous au plus tôt (voir ci-dessous).**

## La rencontre ; Rémy SALAÛN, vainqueur du 1er Open de tennis-de-table Parkinson

### Parmi ces activités proposées certains ont choisi le tennis-de-table, y compris en compétition :

Rémy, nous a fait le plaisir de nous livrer son témoignage, depuis son diagnostic, jusqu'à sa victoire ...

- **Vous trouverez ses verbatims, en page 2.**

## L'espace partagé ;

- ✓ Vous souhaitez nous ; questionner, interpellier, suggérer, témoigner, soutenir, ..., rejoindre ;
- **comite92@franceparkinson.fr, ou tél. : 06 33 46 24 84.**

## La rencontre avec Rémy SALAÛN, vainqueur du 1<sup>er</sup> Open de tennis-de-table Parkinson

Voici le témoignage de Rémy SALAÛN ; le parcours qui est le sien depuis que le diagnostic a été posé, ce que lui apporte la pratique du tennis-de-table qu'il a choisie, ainsi que sa récente victoire, dans cette discipline, au 1<sup>er</sup> « Open Parkinson » qui s'est tenu le 24 Juin à AIZENAY en Vendée.

Il évoque des prénoms de joueurs et staff sportif de l'ACBB - Tennis-de-Table, ainsi que Hervé, initiateur de ce 1<sup>er</sup> Open et qui a brillamment relevé le défi de cette organisation. Un grand merci à eux tous.

### Sa rencontre avec la maladie ;

« En 2016 chez le neurologue suite à des difficultés pour exécuter un trille de la main gauche sur mon instrument ; La clarinette...C'est mon métier, je suis musicien !

Marchez devant moi ! Faites comme moi avec vos deux mains ! fermé-ouvert-fermé...Taper du pied droit régulièrement et maintenant du pied gauche. Tout cela dure 5 minutes

- « Asseyez-vous Mr Salaün ». Le ton est solennel ! Il est derrière moi à ce moment-là, je m'en souviens très bien...Il s'approche doucement, je ne me retourne pas mais je le sens là tout près, Il me chuchote à l'oreille. Vous avez la maladie de Parkinson.

Par qui ? Son ? Mais je ne tremble pas ! C'est une forme Akynésique ! Il est formel Je ne discute pas mais quelle horrible mot ... Je sors du cabinet un peu interloqué avec une ordonnance de SIFROL et la consigne de faire du sport.

### Il ne serait pas arrivé là, si ... :

« ..., en 2021, je n'avais pas reçu une publicité pour le tennis de table. Je lis que la pratique de ce sport est bénéfique pour la maladie ! Ça me va ça ! On se soigne sans le dire ! C'est pudique, discret ! Je m'inscris ! Il y a Pierre, Paul, Jacques, Cécile, Alain, Virgile ... J'aime ce groupe ! Je m'y sens bien, on ne parle pas de la maladie, on discute coup droit, revers, schémas de jeu ... Je m'entraîne ! Je rencontre JC, un miraculé ! Déjà je le sais, mon adversaire principal c'est Park ! Chaque coup gagnant est un coup porté à son encontre ! Le tennis de table me passionne ! Progresser ! C'est mon objectif !

SIFROL, ou si sol ce nom m'amuse, mais...

Méfiez-vous de lui, vous êtes désormais Frankenstein... il vous transforme de manière indicible et à vos dépends ... Les doses augmentent au fil des années ... Vous devenez susceptible, agressif, désinhibé, vous n'êtes plus le même ! Mais j'arrive à triller sur mon instrument et je ne boîte plus ... Il faut choisir !

« je suis désolé » avais-je dit à Camille déjà enceinte de 3 mois.

Je suis dans le déni durant plusieurs années, on n'en parle pas ! Pas question de le partager, le regard des autres vous n'y pensez pas ! Lorsque j'y pense, je pleure ... trop souvent d'ailleurs... Serais-je malade ? Mais non ! Pas moi...

Je n'accepte pas ... Je dors mal ! Je m'isole ! Je vais voir une psychologue ...

Je me documente, j'adhère à l'association France Parkinson. »

Je retrouve des réflexes d'étudiant, je fais des gammes, des exercices, je m'entraîne le plus souvent possible. J'ai fait un transfert, j'applique au tennis de table, la rigueur et l'exigence que m'imposait mon activité artistique, je m'inscris en compétition ... Je prends des cours individuels avec Cyrille ... Oui je gagne ! Oui je n'ai plus peur de toi Park ! Je pars à l'open d'Aizenay ! J'y vais, gonflé à bloc. Je suis en quart de finale, pas question de perdre, je suis en demi-finale ... Park tu es à moi ! ... Je suis en finale contre Hervé ... J'ai gagné ! Nous avons tous gagné ! Gare à toi Park. Rendez-vous en Crète pour les championnats du monde ! Quel folklore ! »

### Vous souhaitez également témoigner ;

➤ [comite92@franceparkinson.fr](mailto:comite92@franceparkinson.fr), ou tél. : 06 33 46 24 84.



**GRUPE DE PAROLE ; Gratuit pour les adhérents**



**Via ZOOM ; uniquement**

**Les Lundis de 14h00 à 16h00, les dates ; 18 Sept., 16 Oct., 13 Nov. & 11 Déc.**

Réunions réservées pour malades à partir de la retraite. Encadrées par Céline ZAGURY, sophrologue. S'inscrire auprès d'elle ET du comité.

**Contact : Céline ZAGURY, sophrologue, au 06 82 68 66 80, [celinezagury@free.fr](mailto:celinezagury@free.fr)**

**CAFES JEUNES PARKINSON ; Gratuit pour les adhérents**



**Via ZOOM ; uniquement**

**Les Lundis de 18h00 à 20h00, les dates ; 25 Sept., 23 Oct., 20 Nov., & 18 Déc.**

Le CJP est un groupe de paroles pour les malades en activité !  
Non fait en présentiel actuellement. Coanimé par Céline ZAGURY, sophrologue.

**Contact : Nous recherchons la personne pour l'animer, merci de vous faire connaître au ; [comite92@franceparkinson.fr](mailto:comite92@franceparkinson.fr), & [celinezagury@free.fr](mailto:celinezagury@free.fr)**

**TANGO « ARGENTIN » ; A partir du 11 Sept. Infos site : <https://www.lejeparlejeu.fr/tango-parkinson/>**



**A BOULOGNE-BILLANCOURT ; 624, rue Yves Kermen, au 3ème étage.**

**Les lundis, de 14h00 à 15h00 (1 séance découverte offerte), à partir du 11 Sept.**  
Ateliers ludiques spécialement adaptés pour un mieux-être corporel (équilibre, posture, marche). Seul ou en couple, pas d'expérience de la danse requise.  
Atelier Danse Rythme Thérapie en préparation, à partir du 2 Oct. de 15h30 à 16h45.

**Contact : Pascale Lesauvage 06 58 15 73 92. [p.lesauvage@gmail.com](mailto:p.lesauvage@gmail.com)**

**MARCHE NORDIQUE ADAPTEE ; Gratuit pour les adhérents**



**A SCEAUX ; Parc de Sceaux ; RDV, à gauche sur le parking du château.**

**Les mardis de 10h30 à 12h00, à partir du 12 Sept.**

Un très beau parc, pour le plaisir de marcher et d'échanger.

**Contact : Monique SCHMUTZ 06 02 66 79 52. [Moet.schmutz@sfr.fr](mailto:Moet.schmutz@sfr.fr)**

**SOPHROLOGIE ;**



**Via ZOOM ; uniquement**

**Les vendredis de 13h00 à 14h00 (1 séance découverte offerte) ; 15 & 29 Sept. ; 06, 13 & 20 Oct. ; 03, 10, 17 & 24 Nov. ; 01, 08 & 15 Déc.**

Entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit;

**Contact : Céline Zagury sophrologue : 06 82 68 66 80, [Celine.sophrologue@free.fr](mailto:Celine.sophrologue@free.fr)**

**PERMANENCES du comité à l'hôpital FOCH ; Reprise le 1<sup>er</sup> Septembre**



**A SURESNES ; à la « Maison des usagers » dans l'hôpital.**

**Les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et éventuellement 5<sup>ème</sup> vendredi de 14h00 à 17h00 jusqu'à fin 2023 : 1<sup>er</sup>, 15 et 29 Sept., 6 et 20 Oct., 3 et 17 Nov. & 1<sup>er</sup>, 15 et 29 Déc..**

**Contact : Adriana et Christian répondront aux questions que vous vous posez sur la maladie et les aides possibles.**

**Sans, ou avec Rendez-Vous : 06 33 46 24 84.**



## TENNIS DE TABLE ; A partir du Mardi 12 Septembre



Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du TT est demandé. Il doit préciser si la pratique est de « loisir », ou bien de « compétition ».

Les séances sont faites par des éducateurs formés Sport Santé et sensibilisés à la maladie de Parkinson. Il y a une adaptation aux niveaux et capacités physiques de chacun, pour en faire des moments de bien-être sportifs et conviviaux.

L'inscription donne droit à 1 séance encadrée ou 2, avec possibilité de pratique libre à voir avec chaque club.

## 4 Clubs / 4 Villes

	BOULOGNE-B.	COURBEVOIE	NEUILLY-sur-S.	CHATENAY-M.
	ASBB - TT	CSTT92	ASP Neuilly-sur-S.	ASV CM
<b>Adresse ;</b>	165, rue du Vieux Pont de Sèvres - 92100	89, Blvd de Verdun - 92400	23, blvd du Général Koenig - 92200	254, Av. de la Div. Leclerc - 92290
<b>Nom du lieu ;</b>	Espace « sous la piscine »	Espace sportif Jean-Pierre RIVES	Espace sportif KOENIG	Gymnase Jules VERNE
<b>Responsable ;</b>	Alain CHAUVEAU 06 83 88 73 32 alainchauveau@gmail.com	Vincent MARBOTTE 06 60 68 98 78 vincent945@bbox.fr	Laurent CARMARANS 06 84 04 36 22 laurent.carmarans@yahoo.fr	Vincent FERREY 06 19 57 41 22 vincent.ferey@gmail.com
<b>Educateur ;</b>	Virgile EYMARD 07 82 99 90 12	Vincent MARBOTTE 06 60 68 98 78	Mathias TROUPLIN 06 22 91 66 16	Sylvie THIVET 06 62 65 05 14
<b>Animateur ;</b>	Alain CHAUVEAU 06 83 88 73 32		Augustin WATINE 06 95 86 18 35	
<b>1<sup>ère</sup> séance ;</b>	Mardi 10h30 à 12h00	Mercredi 19h00 à 21h00	Mardi 13h00 à 14h00	Samedi 10h30 à 12h00
<b>2<sup>ème</sup> séance ;</b>	Jeudi de 10h30 à 12h00	Ouverture séance en journée selon la demande		
<b>Inscriptions ;</b>	Auprès du club ET du comité FP 92 : Tél. : 06 33 46 24 84, comite92@franceparkinson.fr			

## Pour toutes les inscriptions : nous attirons votre attention sur les points suivants

- Seuls les adhérents, personnes malades ou aidantes, à jour de leurs cotisations, peuvent y participer et sont assurés.
- A noter ; il n'y a aucune activité pendant les vacances scolaires.
- ATTENTION : les dates de vos adhésions à France Parkinson sont basées sur les années civiles, alors que celles du début de la saison des activités, le sont sur les années scolaires.
- Faites part dans le même temps, de vos demandes d'inscriptions, auprès des contacts indiqués pour chaque activité, ainsi que du comité FP 92.
- Les tarifs sont à confirmer lors de l'inscription, en sachant que, pour celles faites en cours d'années, ils seront calculés au prorata du nombre de mois restants. Le Comité prend à sa charge une partie de la somme engagée, pour 1 inscription, si elle est faite dès la reprise des activités.
- Pour certaines activités, nous demandons la documentation de fiches de présence, qui sont nécessaires à la gestion de notre budget, et de nos demandes de subventions.





Avec « HAPINESS – SPORT SANTE » Activité Physique Adaptée ;

**A BOULOGNE-BILLANCOURT** ; Voir détails ci-dessousL'Association HAPINESS vous propose des **cours d'Activité Physique Adaptée**.**Pièces à fournir** : Certificat Médical exigé, 1 photo identité, & fiche de renseignements.

Le sport pour lutter contre la maladie ; un gain fonctionnel, une limitation de l'amyotrophie, un mieux-être psychologique, des bienfaits physiques, ...

**Contact** : tel 06 16 61 56 48 Patricia Francelle. [Pfrancelle92@aol.com](mailto:Pfrancelle92@aol.com)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

**BOULOGNE-****Dans 2 villes ;**

9h30-10h30

10h-11h

11h-12h

14h-15h

15h-16h

16h45-17h45

**Boulogne - Billancourt, dans 4 lieux ;**

✓ Bollywood, Danse Indienne

✓ Equilibre

✓ Marche active dans Bois de Boulogne

✓ Pilates

**BOULOGNE-**

10h45-11h45

14h30-15h30

14h30-15h30

18h15-19h15

19h00-20h00

19h30-20h30

20h30-21h30

20h30-21h30

✓ Renforcement Musculaire

✓ Stretching

✓ Taïchi

✓ Yoga

**Puteaux, dans 1 lieu ;****BOULOGNE-**

11h00-12h00

✓ Bollywood, Danse Indienne

✓ Equilibre

**BOULOGNE-**

19h00-20h00

✓ Gym APA

✓ Pilates

**BOULOGNE-**

14h15-15h15

14h15-15h15

✓ Renforcement Musculaire

✓ Stretching

✓ Taïchi

**PUTEAUX ; S**

9h30-10h30

✓ Yoga