



Profession-
nalisme

Social

Positivisme

Action

Qui sommes-nous ?

Notre association 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.

Action Parkinson ASBL a pour but d'organiser pour les patients parkinsoniens, des ateliers d'activités physiques douces et adaptées.

Notre objectif est également de créer un lieu de rencontres, d'échanges et d'informations pour les patients et leurs proches.

Plus d'infos?

www.actionparkinson.be



Cécile Grégoire

0494/53.10.46

cecile.gregoire@actionparkinson.be

www.actionparkinson.be

RPM Bruxelles : 0717.582.838

 Action Parkinson



Chaussée de Vleurgat, 109

1050 Bruxelles

Bus 38 & 60- Arrêt Biarritz

Trams 8 & 93 - Arrêt Vleurgat

Tram 81 ébus71- Arrêt Flagey



Ed. resp.: Monsieur Alain Mallart - Avenue des Klauwaerts, 38 - 1050 Bruxelles - Ne pas jeter sur la voie publique



**MARCHE NORDIQUE, BOXE,
GYMNASTIQUE DE RENFORCEMENT,
DANSE KINÉSIPHILIA, QI GONG, TANGO,
CONFÉRENCE, TABLE DE PAROLES, JEUX
COGNITIFS, ART-THÉRAPIE,...**

**Rencontrer
S'informer
Bouger!**

Bouger est un excellent médicament!

Encourager à pratiquer régulièrement une activité physique pour assurer la qualité de vie des personnes touchées par la maladie de Parkinson est un des buts principaux de l’association. Un programme d’activités recommandées est proposé de façon **hebdomadaire**, notamment **la marche nordique, la boxe, la gymnastique par Gymsana, la danse rythmique Kinésiphilia, le tango et le Qi Gong.**

De plus des réunions thématiques, tables de paroles, sessions de jeux cognitifs, également hebdomadaires permettent de favoriser l’échange d’informations et le partage de vécu. Ce programme complet d’activités complémentaires soutient deux autres objectifs de l’association: empêcher la personne de se retirer de la société en raison de sa maladie et promouvoir les échanges de connaissances et d’expériences. L’association invite régulièrement des conférenciers de qualité qui ne manquent pas de souligner tout l’intérêt de mieux comprendre cette pathologie, de rester positif et de pratiquer des activités de mouvement adaptées.

Pour être complète, l’association offre également la possibilité de rendez-vous individuels, d’ateliers art-thérapeutiques, de prêt de livres, d’excursions ou de voyages.

Des événements et le cours de marche nordique sont offerts gratuitement aux membres. Il y a une participation financière de 6€/ cours pour les activités nécessitant un professeur externe. Les membres peuvent essayer n’importe quelle activité et ainsi choisir celle qui leur convient le mieux. Le premier cours d’essai est gratuit. Il n’y a pas de limite du nombre de cours qu’une personne peut suivre selon ses capacités.

Plusieurs facteurs contribuent au succès comme la variété des activités proposées, l’ambiance conviviale et accueillante, des cours professionnels adaptés, le coût raisonnable, le respect et l’écoute de chacun, des réponses aux questions. Proposer des activités en dehors de tout contexte médical a un effet stimulant, permettant aux participants de prendre un certain contrôle de leur condition.

Nous proposons l’action pour que le patient puisse être acteur!

Les activités se déroulent principalement à la Chaussée de Vleurgat, 109, 1050 Ixelles. Accès PMR.

Une question ? Contactez Cécile Grégoire au 0494/53.10.46
Visitez notre site www.actionparkinson.be

Devenir membre

- Participez activement aux activités
- Profitez d’un accueil, d’une écoute et d’un accompagnement personnalisé,
- Recevez régulièrement notre programme d’activités hebdomadaires complet par courriel,
- Assistez gratuitement aux conférences et aux activités récréatives,
- Bénéficiez d’une assurance

Participer

L’important pour une meilleure qualité de vie est la régularité! Prendre plaisir à participer! La première séance de chaque atelier est gratuite pour vous laisser l’opportunité d’essayer et de faire votre choix. Certains ateliers sont gratuits, d’autres payants (6€), réglés directement à l’animateur professionnel. Il est possible d’acheter des cartes de plusieurs séances.

Pour la cotisation annuelle, versez 20€ au compte IBAN : BE90 0689 3269 4332 avec en communication : “Affiliation”.

Prenez contact avec Cécile Grégoire (cecile.gregoire@actionparkinson.be ou 0494 53 10 46) pour recevoir le programme régulièrement.

Pour faire un don

Vous pouvez verser vos dons sur le compte IBAN BE66 068 93507 1943 avec en communication : “Don”.

Merci pour votre soutien et confiance dans ce projet!

