



PARKINSON
LUXEMBOURG

A.s.b.l. reconnue d'utilité publique
R.C.S. : F 3981
Agrément SICR 2013/1



No 01/2024

Programme des activités janvier - mars

**« Centre La Tulipe »
Domaine Schaefer
16, rue des Champs
L-3348 LEUDELANGE**

**Tél. 23 69 84 51
E-mail : info@parkinsonlux.lu
www.parkinsonlux.lu**

INFORMATIONS GENERALES	P. 03 - 07
EXPOSÉS	
- Les femmes & Parkinson	P. 08
- Kinésithérapie dans la maladie de Parkinson	P. 09
- Les médicaments et leurs effets sur l'esprit et la cognition.....	P. 10
MOUVEMENT • MOTRICITE • RELAXATION	
- Parkinson Boxing • Musculation en rythme	P. 11
- Gymnastique douce • Rythme & mouvement	P. 12
- Mouvement et danse • Ping Pong	P. 13
- Nordic Walking	P. 14
- Yoga / Entraînement des fascias	P. 15
- Sophrologie	P. 16
- Thérapie de Taiji • Relaxation au son des bols thérapeutiques	P. 17
THERAPIES INDIVIDUELLES • CONSULTATIONS INDIVIDUELLES	
- Consultation individuelle	P. 18
- Soutien psychologique	P. 18
- Participation aux études sur la maladie de Parkinson	P. 18
ECHANGE • ENTRAIDE • GROUPES DE PAROLE	
- Groupe de parole pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson	P. 19
- Groupe de parole pour les aidants informels et les proches	P. 19
- « Bistrot La Tulipe »: Parkinson-Boxing & rencontre.....	P. 20
ACTIVITES MUSICALES	
- Music Jam @ Tulipe	P. 21
ATELIERS CREATIFS	
- Création d'objets décoratifs • Peinture créative	P. 22
JEUX ET EXERCICES DE MÉMOIRE	
- Entraînement de la mémoire • Jeux de société	P. 23
EVENEMENTS EXTRAORDINAIRES	
- Pot du Nouvelle An 2024 • Journée mondiale 2024.....	P. 24 - 25
NOUVEAUX EVENEMENTS	
- Groupe de course	P. 26
ACTIVITÉS VIA INTERNET	
- Orthophonie	P. 27
- Qigong.....	P. 28
- Entraînement actif	P. 29
- Groupe réservé aux dames.....	P. 30
PROJET NORD	
- Activités à Dahl	P. 31 - 34
CONSULTATIONS EN DEHORS DU « CENTRE LA TULIPE »	
- PatientenHouse • Escher BiBss.....	P. 35

Informations générales

Le centre de rencontre « La Tulipe » est une offre de « Parkinson Luxembourg asbl » qui a ouvert ses portes le 1er mars 2013. Le « Centre La Tulipe » se considère comme lieu de rencontre du groupe d'entraide pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson et d'autres syndromes parkinsoniens, ainsi que leurs proches.

Pour faire face à la maladie, nous nous appuyons sur 3 piliers : l'information, l'échange, le sport et le mouvement.

À côté des workshops thématiques mensuels (traitant des sujets comme l'assurance dépendance, les problèmes psychologiques ou la vie quotidienne avec la maladie), nous disposons d'une vaste collection de documents sur la maladie et le système de santé au Luxembourg. Cette bibliothèque est disponible gratuitement pour toute personne intéressée.

En plus de la mise à disposition d'informations, nous considérons qu'il est primordial de motiver les gens à l'autonomie et de les encourager à s'échanger et s'entraider. La maladie est différente d'une personne à l'autre et dans ce sens, il est difficile d'y faire face. Le dialogue aide souvent à se rendre compte des problèmes et en même temps à trouver des solutions.

Une attention particulière est accordée aux activités sportives. Elles représentent la plus grande partie de notre programme d'événements. Outre le traitement médicamenteux, la science, le sport, l'orthophonie, l'ergothérapie, ainsi que les activités créatives jouent un rôle déterminant. Il est essentiel de commencer le plus tôt possible avec les thérapies spécifiques afin de bien comprendre sa propre maladie et de remédier au mieux aux symptômes. Suivant cette approche, nous offrons une gamme diversifiée de services afin d'atteindre ces objectifs.

Ainsi, à côté des ateliers sportifs réguliers, nous proposons également la possibilité d'un entraînement individuel sur nos vélos d'exercice ou sur la Wii-U Fit.

Notre offre est à considérer comme un complément professionnel par rapport à une thérapie régulière, tout en abordant des thérapies alternatives.

Le « Bistro La Tulipe » ouvre ses portes tous les jeudis soirs à partir de 18 heures. Cette offre est destinée aux jeunes Parkinsoniens et à leurs partenaires qui sont encore actifs dans la vie professionnelle.

Venez nous rendre visite, nous sommes à votre disposition !

Règlement d'ordre intérieur du Centre Parkinson « La Tulipe »

- Le centre est réservé exclusivement :
 - aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson ou de syndromes parkinsoniens,
 - leurs personnes accompagnantes (aidants informels),
 - les personnes accompagnantes d'un membre atteint décédé ou autres membres de famille, ceci indépendamment du sexe, de la nationalité et de la religion ci-après nommés « les usagers ».
- Une cotisation annuelle (janvier-décembre) nommée « Activity-Card » pour les usagers du Centre donne droit à la participation régulière aux activités y offertes.
- Une phase d'essai de 3 mois est accordée à chaque personne intéressée avant de se décider pour l'Activity-Card.
- La participation à toutes les activités, cours, voyages, excursions et expositions se déroule aux propres risques et périls des usagers. Dans leur propre intérêt, les usagers sont invités à informer les responsables sur d'éventuels problèmes de santé existant.
- L'utilisateur est responsable pour la prise correcte de ses médicaments prescrits par son médecin. Il est indispensable de boire assez d'eau lors des activités.
- Le Centre offre des activités diverses nommées ateliers. Ces ateliers seront publiés dans un programme trimestriel. Les usagers ont libre choix des ateliers qu'ils désirent fréquenter.
- Au cas où l'utilisateur, inscrit pour une activité, est empêché d'y prendre part, il est prié d'informer le Centre dans les meilleurs délais afin de permettre, le cas échéant, à une personne sur la liste d'attente de prendre sa place.
- Dans certains cas l'avis du responsable de l'atelier en question est requis.
- Les aides nécessaires, notamment en matière d'actes essentiels de la vie au sens de l'assurance dépendance ne sont pas offertes.
- Le personnel du Centre a le droit, avec accord du conseil d'administration, de demander un certificat médical prouvant le diagnostic de la maladie ou du syndrome.
- En cas de comportement inapproprié, l'accès au Centre peut être refusé pour des prochaines activités.

- En cas de récidive le membre peut être exclu de l'association par décision du conseil d'administration ou de son délégué. Les usagers du Centre sont priés de gérer le matériel, les installations et les locaux en « bon père/mère de famille ».
- Pour des personnes ayant un revenu faible l'Activity-Card, la carte de membre et d'éventuel(le)s activités seront proposées à un tarif spécial, sur décision à prendre cas par cas par le conseil d'administration.
- La demande des usagers de rester anonyme est à respecter.
- Les usagers qui refusent d'être photographiés ou filmés sont priés de communiquer leur décision au personnel encadrant du Centre, nommé ci-après « personnel ».
- Les usagers sont priés de communiquer chaque absence temporaire et sortie du Centre au personnel.
- De même pour les personnes * « off » ou avec un malaise qui désirent se retirer dans la chambre de repos.
- Pendant l'usage des appareils d'entraînement, la présence d'une personne du personnel ou d'une personne bénévole agréée par le Centre est requise.
- Le matériel d'information ne peut être emporté que sur demande et après avoir rempli un formulaire. Sauf le matériel publié et distribué par Parkinson Luxembourg ou le Centre.
- Des activités peuvent être annulées ou renvoyées à une date ultérieure par le Centre ou Parkinson Luxembourg asbl pour les raisons suivantes :
 - pas assez de participants,
 - maladie du responsable de l'activité,
 - risque de santé et de sécurité liés aux conditions météorologiques,
 - ainsi que d'autres événements non prévisibles.
- En cas de litige, toute décision incombe au Conseil d'administration de Parkinson Luxembourg asbl.
- Sont également à considérer comme « usagers » :
 - le public ayant besoin d'informations sur la maladie, p.ex. étudiants ;
 - les personnes prenant part à des formations continues offertes par le centre.

Heures d'ouverture :

Lundi :	09h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Mardi au jeudi :	09h00 - 12h30 13h30 - 18h00
Vendredi :	09h00 - 12h30 13h30 - 16h00

Ateliers :

Mardi et mercredi :	14h00 - 18h00
Jeudi :	14h00 - 19h00

Changements de programme :

Le programme de la journée peut changer à court terme. Vous trouverez les éventuelles annulations ou reports de dates sur notre site Internet: www.parkinsonlux.lu / Calendrier / Changements.

Comment nous joindre ?

- avec le transport en commun :
 - Arrêt « Queesche Wee » ou « Stiedswee »
Veuillez noter que les arrêts sont situés à environ 400m du centre.
- en voiture individuelle
- avec le système ADAPTO :
 - En tant que détenteur d'une carte ADAPTO vous avez le droit d'utiliser ce mode de transport. Les inscriptions peuvent également être effectuées par l'équipe du "Centre la Tulipe", tél. 23 69 84 51.

Centre de rencontre :

Le « Centre La Tulipe » se voit comme lieu de rencontre du groupe d'entraide pour les parkinsoniens et leur entourage. C'est un lieu de rencontre qui soutient l'autonomie où tout le monde est le bienvenu.

Informations :

Si vous souhaitez vous informer sur la maladie de Parkinson, sur notre association ou sur le centre, nous vous invitons à nous visiter pendant nos heures d'ouverture. Pour une consultation individuelle, veuillez prendre rendez-vous à l'avance.

Carte de membre Parkinson Luxembourg asbl :

Avec la carte de membre de Parkinson Luxembourg asbl vous recevez le journal Parkinson (2x par an) ainsi que la brochure trimestrielle. Elle donne également droit de participer à différents événements comme les conférences sur la maladie de Parkinson, la journée mondiale, les vacances et d'autres événements.

La cotisation annuelle est de 20 € pour un membre atteint et 20€ pour la personne accompagnante (aidant informel).

Carte d'activité :

La carte d'activité donne droit aux différents ateliers et activités du « Centre La Tulipe » et sert à couvrir les frais d'organisation des ateliers et les collations pendant les ateliers.

Vous avez également droit à la brochure trimestrielle.

La cotisation annuelle pour la carte d'activité est de 50 € pour les personnes atteintes ainsi que les aidants informels.

Frais de participation :

Afin de couvrir les frais aux ateliers créatifs, nous demandons une participation de 5 € par séance.

Coordonnées bancaires :

IBAN LU55 1111 1210 1758 0000	CCP
IBAN LU18 0030 7671 8546 0000	BGL-BNP PARIBAS
IBAN LU15 0019 5503 7294 9000	BCEE
IBAN LU81 0022 1557 8786 5400	BIL
IBAN LU46 0090 0000 1079 0715	CCRA

« Les femmes & Parkinson »

Dr. Deborah McIntyre, neurologue, parlera des femmes touchées de la maladie de Parkinson le 16 janvier 2024.

Les femmes ont un risque légèrement inférieur à celui des hommes de développer la maladie et, en moyenne, elles développent la maladie un peu plus tard que les hommes.

Cependant, l'évolution de la maladie de Parkinson semble être différente chez les hommes et chez les femmes. Il semble y avoir des différences dans les symptômes moteurs et non moteurs, les facteurs de risque et le succès du traitement.

La science ne commence que lentement à s'intéresser à ce sujet et nous nous réjouissons de l'engagement du Dr McIntyre.

Vos questions sont les bienvenues.

Le Dr McIntyre est neurologue et travaille à la fois en tant que clinicienne traitant des patients et en tant que chercheuse au Luxembourg Institute of Health dans l'équipe du professeur Rejko Krüger, qui tentent ensemble de mieux comprendre et de mieux traiter la maladie de Parkinson.



Centre & Zoom

Exposé : allemand

Table ronde : allemand et français

Responsable :

Dr. Deborah McIntyre, neurologue, NCER-PD,
LCSB Luxembourg

Janvier

Mardi :

16. 01.2024

15h00

« Kinésithérapie dans la maladie de Parkinson »

Sylvie Lecossois, kinésithérapeute au CHL, donnera une conférence sur les bénéfices de la kinésithérapie pour la maladie de Parkinson le 13 février 2024.

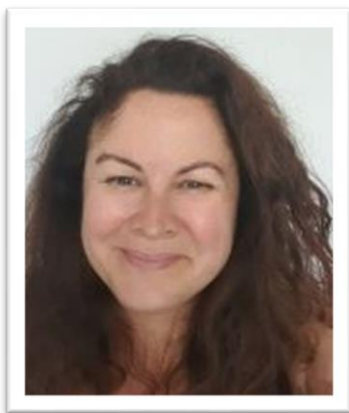
Pourquoi le patient doit-il faire de la kinésithérapie ?

Quels sont les exercices utiles ?

Quels sont les exercices à éviter ?

Quels sont les exercices que je peux faire à la maison ?

La conférence se concentrera sur les dernières découvertes présentées lors du Congrès mondial de Barcelone.



Centre & Zoom

Exposé : français

Table ronde : français

Responsable :

Sylvie Lecossois, kinésithérapeute

Février

Mardi :

13.02.2024

15h00

« Les médicaments et leurs effets sur l'esprit et la cognition »

Sonja Jónsdóttir, neuropsychologue à la clinique de recherche sur la maladie de Parkinson, parlera de l'interaction entre les fonctions cognitives, le bien-être psychologique et les avantages des interventions psychologiques dans la maladie de Parkinson en date du 12 mars 2024.

La plupart des gens savent que les médicaments peuvent avoir des effets secondaires.

Mais quels effets les médicaments, en particulier ceux contre la maladie de Parkinson, peuvent-ils avoir sur les symptômes non moteurs et surtout sur le bien-être psychologique ?

Que peuvent faire les patients ?

Quand un patient doit-il envisager de demander une aide psychologique ?



Centre & Zoom

Exposé : luxembourgeois

Table ronde : allemande & français

Responsable :

Sonja Jónsdóttir, Neuropsychologue,
LCSB Luxembourg

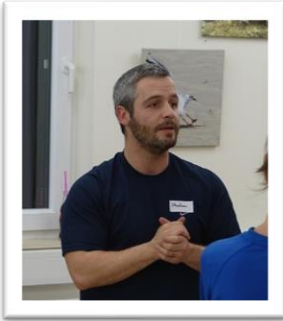
Mars

Mardi :

12.03.2024

15h00

Parkinson Boxing



Les entraînements de Parkinson Boxing fonctionnent en déplaçant le corps dans toutes les directions tout en changeant constamment la position et la routine.

La confiance en soi acquise grâce à ces exercices permet de bouger plus consciemment au quotidien et d'éviter ainsi les chutes.

Pendant le boxing, les utilisateurs sont encadrés par un entraîneur et un assistant surveillant.

Responsables : Stéphane Fraccalvieri et son équipe

Janvier	Judi :	11.01.2024	15h00
	Mardi :	30.01.2024	15h00
Février	Judi :	08.02.2024	15h00
	Mardi :	20.02.2024	15h00
Mars	Mardi :	05.03.2024	15h00
	Judi :	21.03.2024	15h00

Musculation en rythme



Il s'agit d'un entraînement du système musculosquelettique au rythme de la musique.

Le but est de renforcer les muscles du tronc et des membres supérieurs et inférieurs, afin de maintenir le plus longtemps possible son autonomie dans les mouvements de la vie quotidienne.

Responsable : Sylvie Lecossois, kinésithérapeute

Janvier	Mardi :	23.01.2024	15h00
Février	Mardi :	06.02.2024	15h00
Mars	Mardi :	26.03.2024	15h00

Gymnastique douce

En gymnastique douce, les exercices se concentrent surtout sur l'étirement, la coordination et le renforcement des différents groupes musculaires.

Afin de maintenir la souplesse et la force et d'agir ainsi positivement sur la maladie.

Responsable : Pascale van Uytvinck, kinésithérapeute



Janvier	Jeudi :	18.01.2024	15h00
	Jeudi :	25.01.2024	15h00
Février	Jeudi :	01.02.2024	15h00
	Jeudi :	15.02.2024	15h00
Mars	Jeudi :	14.03.2024	15h00
	Jeudi :	28.03.2024	15h00

Rythme & mouvement

La gymnastique sur chaise est ouverte à toute personne mais surtout destinée aux personnes ayant des problèmes d'équilibre.

Des exercices visant la préservation de la souplesse de la force et de la coordination sont réalisés en position assise. Chaque séance se termine par une unité de relaxation.

Responsable : Audrey Ramirez, kinésithérapeute



Janvier	Mardi :	09.01.2024	15h00
	Jeudi :	11.01.2024	15h00
Février	Jeudi :	22.02.2024	15h00
	Jeudi :	29.02.2024	15h00
Mars	Jeudi :	07.03.2024	15h00
	Mardi :	19.03.2024	15h00

Mouvement et danse



Lors de ce cours, vous avez la possibilité d'essayer et de découvrir le mouvement et la danse. Au début du cours, nous échauffons notre corps avec des mouvements doux. Ensuite, nous essayons différentes formes de danse, comme l'improvisation, la danse assise, l'expérience corporelle, l'expérience sensorielle ou encore l'apprentissage de chorégraphies. Par ce cours, nous renforçons nos muscles, bougeons nos tendons et nos articulations et activons notre coordination.

Danser fait du bien au corps et à l'esprit.

Responsable : Sandra Beck, assistante sociale et médiatrice de la danse

Janvier	Mardi :	09.01.2024	15h00
	Mardi :	30.01.2024	15h00
Février	Mardi :	20.02.2024	15h00
	Mardi :	27.02.2024	15h00
Mars	Mardi :	05.03.2024	15h00
	Mardi :	26.03.2024	15h00

Ping Pong

Nous avons le plaisir de vous annoncer que nous proposons, depuis septembre, le Ping Pong au "Centre La Tulipe". Contrairement au tennis de table, le Ping Pong se joue les uns avec les autres et non les uns contre les autres.

Pour cette activité, il est préférable de ne pas avoir de problèmes d'équilibre afin de garantir votre propre sécurité.

Rendez-vous tous les mercredis et jeudis entre 16h30 et 18h00.

Nous nous réjouissons de votre participation !



Nordic Walking

La marche nordique est un sport d'endurance en plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. Il permet d'activer le système cardio-vasculaire, l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps.

L'exercice devrait vous aider à respirer plus consciemment, à entraîner le balancement des bras et à faire des grands pas.

Le tour compte une longueur de 4 à 5 kilomètres mais peut être adapté aux aptitudes des participants et aux conditions météorologiques.

Responsable : Paco Ramirez, instructeur de marche nordique

Tous les mercredis à partir de 15h00



Yoga / Entraînement des fascias

Les fascias font partie de notre appareil locomoteur et entourent chaque organe, chaque muscle ainsi que le corps entier, comme un costume fait d'une fine toile d'araignée. De nombreux symptômes de la maladie de Parkinson provoquent des tensions musculaires, des durcissements musculaires et un tissu fascial collé (entre autres).



Pour y remédier et pour dissoudre les adhérences des fascias, l'entraînement des fascias peut être utilisé de manière ciblée.

Un entraînement régulier des fascias peut ainsi permettre d'améliorer la mobilité et donc de prévenir des blessures à long terme.

Responsable : Charline Geneviève O'Dea, professeur de yoga

Janvier	Mercredi :	17.01.2024	15h00
	Mercredi :	31.01.2024	15h00
Février	Mercredi :	07.02.2024	15h00
	Mardi :	27.02.2024	15h00
	Mercredi :	28.02.2024	15h00
Mars	Mercredi :	13.03.2024	15h00
	Mercredi :	27.03.2024	15h00



Sophrologie



Une vie quotidienne fatigante avec ses défis et ses charges supplémentaires peut devenir sur le plan physique et émotionnel une source de stress, d'anxiété et d'insécurité.

La sophrologie, méthode holistique élaborée par le Dr. Alfonso Caycedo, est une pratique du corps et de l'esprit avec des exercices et des techniques simples qui s'intègrent facilement dans le quotidien.

Elle considère l'être humain comme une unité entre corps, esprit et âme.

Ces exercices permettent de faire des pauses dans la vie quotidienne, à réduire l'anxiété et le stress, à développer un meilleur sens de soi, du corps et des besoins pour atteindre la sérénité, l'harmonie et l'équilibre.

Responsable : Laurence Casali, sophrologue diplômée

Janvier	Mercredi :	10.01.2024	15h00
	Mercredi :	24.01.2024	15h00
Février	Mercredi :	14.02.2024	15h00
	Mercredi :	21.02.2024	15h00
Mars	Mercredi :	06.03.2024	15h00
	Mercredi :	20.03.2024	15h00



Thérapie de Taiji



« Keep Moving » est un programme d'exercices visant les troubles du mouvement et la maladie de Parkinson, qui met particulièrement à profit l'aspect santé de l'éducation physique Taiji.

Le Taiji est un art martial chinois traduit en gym douce pour la santé. Il associe la dimension spirituelle aux mouvements fluides, continus et circulaires, dans le but d'équilibrer le Chi. Les exercices améliorent la coordination et contribuent à la détente du corps et de l'esprit.



Responsable : Paco Ramirez, entraîneur taiji

Janvier	Mardi :	09.01.2024	14h00
	Mardi :	23.01.2024	14h00
Février	Mardi :	06.02.2024	14h00
	Mardi :	20.02.2024	14h00
Mars	Mardi :	05.03.2024	14h00
	Jeudi :	21.03.2024	15h00

Relaxation au son des bols thérapeutiques



Les bols sonores ou bols tibétains sont une forme particulière de cloche renversée sans battant que l'on fait résonner à l'aide d'un maillet afin de libérer des sons et des vibrations.

L'intensité de ces sons favorise l'état de détente et la méditation.

Les oscillations libèrent et réharmonisent les énergies et agissent sur le corps et le mental.

Cet événement a lieu sur demande.

Responsable : Paco Ramirez, entraîneur de taiji

Le « Centre La Tulipe » offre différentes possibilités de thérapie ou consultation individuelle sur rendez-vous.

Consultation individuelle

Nos collaborateurs se tiennent à votre disposition pour tout entretien de consultation concernant votre maladie, la vie avec la maladie ou toute autre situation problématique de la vie quotidienne.

Soutien psychologique

Le « Centre La Tulipe » offre, en collaboration avec les neuropsychologues de la Clinique de Recherche Parkinson, un soutien psychologique pour les personnes atteintes, leurs aidants informels, la famille ou tout autre proche d'une personne atteinte. Une à deux séances sont pris en charge par l'asbl et, en cas de besoin, vous serez guidés vers des services appropriés.

Participation aux études sur la maladie de Parkinson

La participation aux études sur la maladie de Parkinson menée par l'université du Luxembourg peut être réalisée au « Centre La Tulipe ».

Si vous êtes intéressés, veuillez contacter la clinique de recherche Parkinson :

**courriel : parkinson@chl.lu
téléphone : +352 44 11- 48 48**

**Clinique de recherche sur la maladie de Parkinson
23 Val Fleuri
L-1526 Luxembourg**

<https://parkinson.lu/research-participation/participation/how-to-participate>



Groupe de parole pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Le groupe de parole pour personnes atteintes permet à chaque participant de s'exprimer et de formuler ses besoins, attentes, craintes et espoirs. L'objectif est de trouver une écoute respectueuse et attentive, qui permettra le lâcher prise.

Les conseils et suggestions d'autres personnes vivant une situation pareille ainsi que les différents sujets abordés pendant ces séances aident à mieux comprendre la maladie, la vie quotidienne avec la maladie, à réduire l'anxiété et à éviter l'isolement.

Responsable : Heidi Neises, pédagogue diplômée

Janvier	Mardi :	23.01.2024	16h45
Février	Mardi :	27.02.2024	16h45
Mars	Mardi :	19.03.2024	16h45

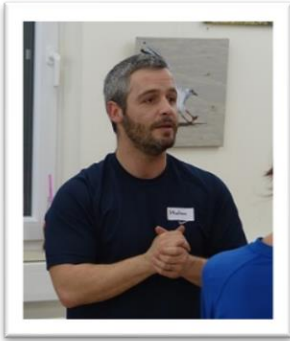
Groupe de parole pour les aidants informels et les proches

Le rôle de l'aidant informel / du partenaire dans la vie quotidienne en couple devient de plus en plus important avec l'évolution de la maladie. L'objectif du groupe de parole est de trouver une écoute respectueuse et attentive, qui permettra le lâcher prise.

Les conseils et suggestions d'autres personnes vivant une situation pareille ainsi que les différents sujets abordés pendant ces séances aident à mieux gérer la vie quotidienne et à développer une certaine résilience.

Responsable : Heidi Neises, pédagogue diplômée

Janvier	Mardi :	30.01.2024	15h00
Février	Mardi :	20.02.2024	15h00
Mars	Mardi :	26.03.2024	15h00

« Bistrot La Tulipe » : Parkinson-Boxing & Rencontre

Parkinson-Boxing & Rencontre: pour les jeunes atteints de la maladie de Parkinson et leurs partenaires. Les activités du « Bistrot La Tulipe » sont destinées aux jeunes atteints de la maladie de Parkinson et leurs partenaires.

Très souvent, les personnes atteintes sont encore actives dans la vie professionnelle et familiale et ne peuvent pas participer au programme de l'après-midi.

De plus, les questions et les problématiques sont différentes de celles des visiteurs plus âgés. Outre le sport, la mise en réseau de jeunes personnes atteintes devrait créer de nouvelles stimulations et montrer comment concilier le travail et la maladie de Parkinson.

Le « Bistrot La Tulipe » offre du Boxing et de nombreuses nouvelles rencontres tous les jeudis à partir de 18 heures.

Responsables : Stéphane Fracalvieri et son équipe

Tous les jeudis à partir de 18h00 (sauf jours fériés)



Music Jam @ Tulipe



Les deux percussionnistes Amit et Jeannot vous invitent à découvrir avec eux le monde de la percussion. Les ateliers de percussion sont ouverts à tous ceux qui s'intéressent à la musique sans avoir besoin de connaissances préalables.

On fait de la musique avec des djembés, des hochets, des tambours ou avec son propre corps. Il s'agit de s'amuser à faire de la musique en découvrant des instruments de percussion.

Nous remercions sincèrement la Fondation EME de pouvoir profiter de ces moments forts en musique.



Responsables : Jeannot Pirrotte & Amit Dhuri

Janvier	Jeudi :	18.01.2024	15h00
	Jeudi :	25.01.2024	15h00
Février	Jeudi :	01.02.2024	15h00
	Jeudi :	15.02.2024	15h00
Mars	Jeudi :	07.03.2024	15h00
	Jeudi :	28.03.2024	15h00



Création d'objets décoratifs



Si vous adorez l'artisanat et le travail créatif et si vous aimez décorer votre maison, cet atelier est taillé sur mesure pour vous. De jolis articles de décoration sont créés en fonction de la saison. Le traitement des différents matériaux aide à stimuler la créativité, la fantaisie et l'imagination, tout en étant un bon exercice de motricité fine.

Responsables : Annie Becker et Sylvie Mahowald

Janvier	Mardi :	23.01.2024	15h00
Février	Mardi :	06.02.2024	15h00
Mars	Mardi :	19.03.2024	15h00

Peinture créative



Cet atelier a le but de créer un autoportrait. Mais ce n'est pas la reproduction aussi exacte que possible de l'apparence corporelle extérieure qui compte. C'est plutôt la personnalité, l'identité intérieure, le caractère qui se trouve au centre de l'intérêt. Un talent artistique n'est pas exigé.

Nous nous explorons nous -mêmes à l'aide du dessin et de la couleur. Et - comme dans le jeu "Qui suis-je ?", l'amusement y compris.

Responsable : Jean Delvaux

Février	Jedi :	08.02.2024	15h00
	Jedi :	29.02.2024	15h00

Entraînement de la mémoire

La réflexion est à l'esprit, ce que le mouvement est au corps !

La mémoire a également besoin d'être entraînée. Des exercices stimulants ainsi que des jeux de mémoire amusants aident à améliorer la concentration et la mémoire de manière ludique.

Avoir ensemble du plaisir à entraîner sa mémoire.



Responsable : Serena Topputi, éducatrice diplômée

Février	Judi :	22.02.2024	15h00
Mars	Judi :	14.03.2024	15h00

Jeux de société

Si vous ne désirez pas participer à une des activités proposées pour une raison quelconque, notre collection de jeux de société vous attend.

Vous pouvez également apporter votre jeu préféré.

Le jeu est une activité pédagogique, qui contribue au développement affectif, sensori-moteur, cognitif, moral, intellectuel et social de l'individu.



Pot du Nouvel An 2024

***Le comité et
toute l'équipe du « Centre La Tulipe »
vous invitent
à commencer
la nouvelle année 2024 autour d'un verre.***



Janvier

Mardi :

16.01.2024

16h30

Journée mondiale 2024



Journée Mondiale

26 avril 2024

Centre sociétaire « an der Eech »

Leudelage

Groupe de course

Les détails doivent encore être précisés, mais nous organiserons une autre activité pour vous dans les mois à venir, à savoir un groupe de course à pied.

Le Dr. Pierre Kolber, neurologue au CHL, passionné de course à pied, a accepté de proposer un entraînement de course à pied une fois par semaine.

Cette offre est bien sûr principalement destinée aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, mais elle peut également être considérée comme une mesure préventive.

L'offre s'adresse donc également aux personnes en bonne santé qui se sentent liées à la communauté parkinsonienne.

Un autre objectif est de participer à des courses aux couleurs de l'association.



Participation aux vidéoconférences

Vous aimeriez participer à un événement en ligne, mais vous n'avez pas encore d'expérience en la matière ou vous n'êtes pas tout à fait sûr ?

Sur demande, nous vous enverrons une fiche explicative avec des informations sur l'installation du programme zoom.



e-mail : info@parkinsonlux.lu
Tel. : 23 69 84 51

Orthophonie via Zoom



L'orthophonie est une profession paramédicale, spécialisée dans l'évaluation et le traitement des troubles de la communication liés à la voix, à la parole et au langage, ainsi que des troubles de la déglutition et de motricité bucco-faciale.

Des exercices ciblés visent à réduire les problèmes de voix et de langage, ainsi qu'à améliorer la communication quotidienne, la respiration, la déglutition et les expressions faciales.

La thérapie a lieu en langue luxembourgeoise.

Responsable : Carole Simon, orthophoniste, ParkinsonNet

Janvier	Lundi :	08.01.2024	11h00
	Lundi :	22.01.2024	11h00
Février	Lundi :	05.02.2024	11h00
	Lundi :	19.02.2024	11h00
Mars	Lundi :	04.03.2024	11h00
	Lundi :	18.03.2024	11h00

Qigong via Zoom



Le Qigong est une forme de méditation, de concentration et de mouvement chinoise.

Les mouvements doux sont très efficaces contre le stress, la douleur et la fatigue. Les muscles sont relâchés et la posture améliorée.

Ces exercices de respiration et d'équilibre sont effectués en groupe aussi bien en position debout qu'assise.

Responsable : Paco Ramirez, entraîneur de Qigong

Janvier	Mardi :	09.01.2024	10h00
	Mardi :	16.01.2024	10h00
	Mardi :	23.01.2024	10h00
Février	Mardi :	30.01.2024	10h00
	Mardi :	06.02.2024	10h00
	Mardi :	13.02.2024	10h00
	Mardi :	20.02.2024	10h00
Mars	Mardi :	27.02.2024	10h00
	Mardi :	05.03.2024	10h00
	Mardi :	12.03.2024	10h00
	Mardi :	19.03.2024	10h00
	Mardi :	26.03.2024	10h00



Entraînement actif via Zoom



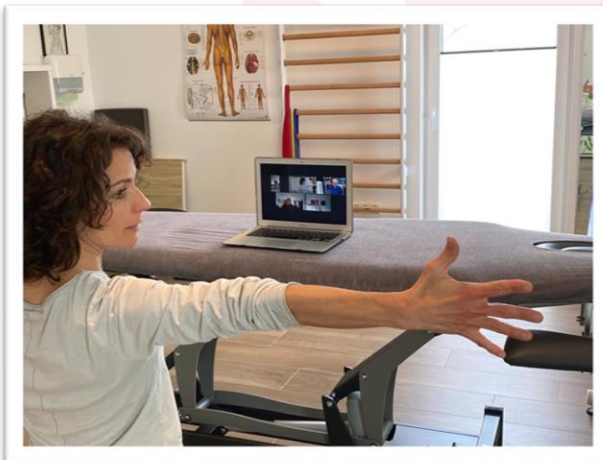
Il s'agit d'une sorte d'activité physique permettant d'améliorer et de maintenir les mouvements, l'équilibre, la marche, la flexibilité et la coordination.

Les exercices se concentrent sur l'apprentissage de stratégies permettant de résoudre de manière créative les situations changeantes qui se présentent dans la vie quotidienne.

Parallèlement, les exercices renforcent la confiance en soi et réduisent ainsi la peur de tomber.

Responsable : Sylvie Jackmuth, kinésithérapeute

Janvier	Mercredi :	10.01.2024	10h30
	Mercredi :	24.01.2024	10h30
Février	Mercredi :	07.02.2024	10h30
	Mercredi :	21.02.2024	10h30
Mars	Mercredi :	06.03.2024	10h30
	Mercredi :	20.03.2024	10h30



Groupe réservé aux dames via Zoom

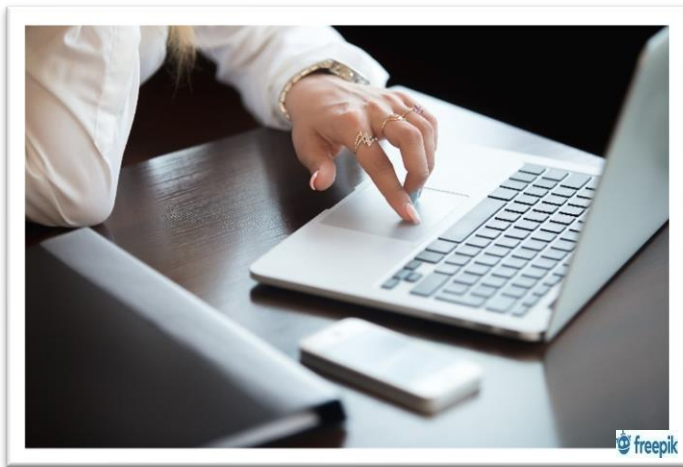
Une autre nouvelle offre est un groupe réservé uniquement pour femmes !

Ces derniers temps, nous avons souvent été interrogés sur la situation des femmes atteintes de la maladie de Parkinson et nous aimerions également offrir du soutien dans ce domaine. Un groupe réservé aux femmes a été créé et se réunit une fois par mois via le service internet « Zoom ». L'objectif de cette offre est de proposer de l'aide à l'entraide et de se faire de nouvelles amies en même temps. Dans une première partie, des sujets spécifiques sont abordés, la seconde partie est consacrée à la discussion. Pour l'instant, la langue courante dans le groupe est le luxembourgeois/allemand, une alternative francophone est en cours de planification.

Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à contacter le « Centre La Tulipe ».

Responsable : Heidi Neises, pédagogue diplômée

Janvier	Lundi :	15.01.2024	16h30
Février	Lundi :	19.02.2024	16h30
Mars	Lundi :	18.03.2024	16h30



Activités à Dahl

Nous organisons des activités à Dahl, dans la commune de Goesdorf, tous les lundis, sauf les jours fériés et les jours de pont. Tout comme au « Centre La Tulipe », les personnes concernées et leurs proches sont les bienvenus.

Si vous souhaitez bénéficier d'une consultation, veuillez fixer un rendez-vous à l'avance avec le « Centre La Tulipe ».

Programme de la journée

15h00 : Accueil

15h30 : Gymnastique avec
Aurélié Désoullières

16h30 : Échange autour de collations

18h00 : Parkinson Boxing avec Stéphane
et son équipe

19h00 : Fin de la journée



Dates

Janvier	Lundi :	08.01.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	15.01.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	22.01.2024	15h00 - 19h00
Février	Lundi :	29.01.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	05.02.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	12.02.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	19.02.2024	15h00 - 19h00
Mars	Lundi :	26.02.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	04.03.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	11.03.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	18.03.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	25.03.2024	15h00 - 19h00

Entraînement actif



Il s'agit d'une sorte d'activité physique permettant d'améliorer et de maintenir les mouvements, l'équilibre, la marche, la flexibilité et la coordination.

Les exercices se concentrent sur l'apprentissage de stratégies permettant de résoudre de manière créative les situations changeantes qui se présentent dans la vie quotidienne.

Parallèlement, les exercices renforcent la confiance en soi et réduisent ainsi la peur de tomber.

Responsable : Aurélie Désoullières, kinésithérapeute

Parkinson Boxing



Les entraînements de Parkinson Boxing fonctionnent en déplaçant le corps dans toutes les directions tout en changeant constamment la position et la routine.

La confiance en soi acquise grâce à ces exercices permet de bouger plus consciemment au quotidien et d'éviter ainsi les chutes.

Pendant le boxing, les utilisateurs sont encadrés par un entraîneur et un assistant surveillant.

Responsables : Stéphane Fraccalvieri et son équipe

Ping Pong à Dahl

En plus de nos activités habituelles qui ont lieu tous les lundis à Dahl, un nouveau projet s'est annoncé dans le Nord : le ping-pong pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

En collaboration avec le « DT Nacher », nous organisons tous les mardis (sauf les jours de vacances et de ponts) un entraînement à partir de 16h45 dans la salle de sport de Dahl.

Des exercices de tir et d'adresse vous attendent, et bien sûr, on joue convivialement ensemble.

L'entraîneur, Jeannot Dostert, joue au tennis de table depuis 45 ans et s'est préparé intensivement à l'entraînement.

Pour participer à l'offre et être assuré, vous devriez, après une phase d'essai, également devenir membre du « DT Nacher ».

Nous remercions vivement Jeannot et les responsables du « DT Nacher » qui ont soutenu ce projet dès le début !



Comment nous joindre ?

- avec le transport en commun :
 - Arrêt « Ale Wee » ou « Al Molkerei »
- en voiture individuelle :

adresse :
13, Nacherwee
L-9644 Dahl
www.parkinsonlux.lu
coordonnées GPS: 49.9359624, 5.9737452
- avec le système ADAPTO :
 - En tant que détenteur d'une carte ADAPTO, vous avez le droit d'utiliser ce mode de transport.

Inscriptions au « Centre la Tulipe », tél. 23 69 84 51
- Si vous prenez un autre moyen de transport public, veuillez nous informer.



Dans le but d'élargir nos services et d'offrir nos services de consultation à l'échelle nationale, vous pouvez maintenant nous rendre visite à d'autres endroits. Nous sommes conscients que certaines personnes ont des doutes de se rendre au « Centre La Tulipe ». Cette initiative a pour but de vous permettre de recevoir discrètement des informations sur la maladie et la vie avec elle.



Vous pouvez nous trouver au « Patienten-House » du CHL tous les mercredis entre 12 et 14 heures. Le PatientenHouse est situé dans un bureau dans la cafétéria du CHL. Ce service s'adresse à toute personne intéressée par des informations sur la maladie ou le secteur social en général. Il n'est pas nécessaire de prendre un rendez-vous pour bénéficier de cette offre.

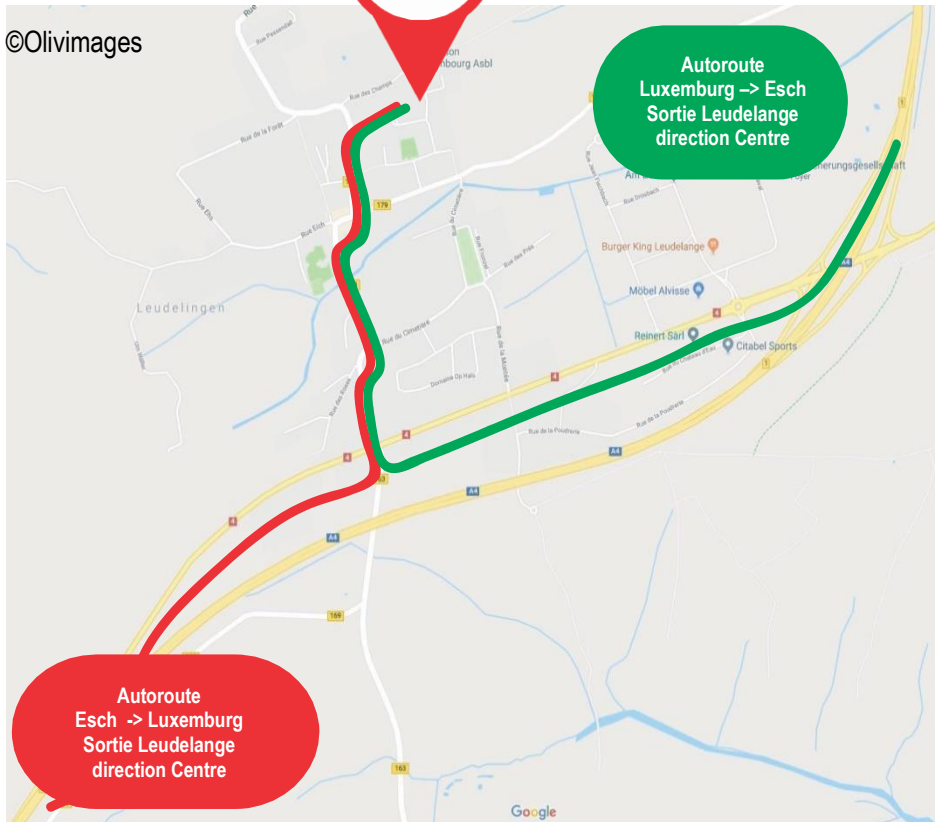


Le BiBss d'Esch, le bureau d'information pour personnes à besoins spécifiques, a gentiment proposé de mettre ses locaux à disposition pour des séances de consultation. Ainsi, si vous résidez à Esch et que vous souhaitez bénéficier d'un entretien, n'hésitez pas à contacter le BiBss (tél. : 2754 2210) ou le « Centre La Tulipe » pour fixer un rendez-vous.



Depuis novembre 2022, « Parkinson Luxembourg asbl » est également présent dans le nord du pays. Tous les lundis, sauf les jours fériés et les jours de pont, nous proposons des activités à l'école fondamentale de Dahl. Si vous souhaitez une consultation, nous vous invitons à fixer un rendez-vous avec nos collaborateurs.

Plan d'accès :



Parking :

Une durée de stationnement maximale de 2 heures est autorisée aux alentours du centre. Un disque de stationnement est nécessaire.

Cette brochure est éditée en 1.000 exemplaires.
Éditeur responsable : Parkinson Luxembourg asbl
Imprimée à la Fondation Kräizberg Dudelange