



PARKINSON
LUXEMBOURG

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



No 02 / 2024

Programme des activités avril - juin

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

tél. : 23 69 84 51
courriel : info@parkinsonlux.lu
www.parkinsonlux.lu

INFORMATIONS GENERALES	P. 03 - 07
EXPOSÉS	
- « Mobilité et autonomie » Premiers résultats de la thèse de doctorat.....	P. 08
- « Personne de confiance »	P. 09
- « Diagnostic Parkinson – tout à coup plus rien n'est comme avant »	P. 10
MOUVEMENT • MOTRICITE • RELAXATION	
- Parkinson Boxing	P. 11
- Musculation en rythme • Gymnastique douce	P. 12
- Rythme & mouvement • Mouvement et danse	P. 13
- Ping Pong • Nordic Walking	P. 14
- Groupe de course	P. 15
- Yoga / Entraînement des fascias	P. 16
- Sophrologie.....	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 aidants informels et les proches	P. 19
- « Bistrot La Tulipe »: Parkinson-Boxing & rencontre.....	P. 19
ACTIVITES MUSICALES	
- Music Jam @ Tulipe	P. 20
JEUX ET EXERCICES DE MÉMOIRE	
- Souvenir, Souvenir • Jeux de société	P. 21
ATELIERS CREATIFS	
- Création d'objets décoratifs • Peinture créative	P. 22
EVENEMENTS EXTRAORDINAIRES	
- Vernissage « Œuvres étincelantes »	P. 23
- Journée mondiale 2024 • Assemblée Générale	P. 24
NOUVEAUX EVENEMENTS	
- Boccia.....	P. 25
ACTIVITÉS VIA INTERNET	
- Orthophonie via Zoom.....	P. 26
- Qigong via Zoom.....	P. 27
- Entraînement actif via Zoom.....	P. 28
- Groupe réservé aux dames 1 & 2 via Zoom.....	P. 29
- Groupe de parole pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson..	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, Personne non atteinte 20 € 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. Ce montant inclut tous les frais de matériel.

Coordonnées bancaires :

IBAN LU55 1111 1210 1758 0000

IBAN LU18 0030 7671 8546 0000

IBAN LU15 0019 5503 7294 9000

IBAN LU81 0022 1557 8786 5400

IBAN LU46 0090 0000 1079 0715

CCP

BGL-BNP PARIBAS

BCEE

BIL

CCRA

« Mobilité et autonomie »**Premiers résultats de la thèse de doctorat**

Anne-Marie Hanff aborde le thème de la mobilité et de l'autonomie.

Son exposé se base sur les conclusions de sa thèse de doctorat. Elle souhaite notamment comprendre pourquoi certaines personnes atteintes de la maladie de Parkinson présentent une meilleure évolution de leur parcours de la mobilité que d'autres.

Pour ce faire, elle complète ses analyses statistiques par des interviews et échanges avec des personnes concernées sur leur vécu et la manière dont elles gèrent leur mobilité réduite au quotidien.

La conférence se terminera par une discussion.

Anne-Marie Hanff est infirmière de formation et travaille actuellement, après plusieurs étapes intermédiaires, comme doctorante au « Luxembourg Institute of Health ».

Centre & Zoom

Exposé :

Luxembourgeois

Table ronde :

Luxembourgeois et français

Responsable :

Anne-Marie Hanff
LiH Luxembourg



Avril

Mardi :

09.04.2024

15h00

« Personne de confiance »

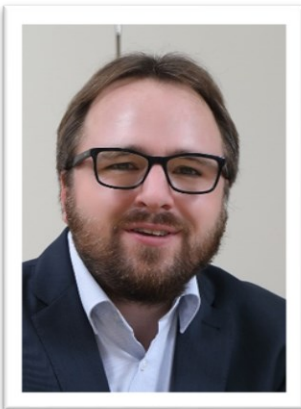
Mike Schwebag vous présentera la possibilité de désigner une personne de confiance afin de s'assurer que vos volontés en tant que patient soient respectées.

Qui peut être votre personne de confiance ?

Quel est le rôle de la personne de confiance et comment pouvez-vous en désigner une ?

Quelles sont les limites du pouvoir de la personne de confiance ?

Mike Schwebag dirige le Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé depuis 2015.



Centre & Zoom

Exposé :

Allemand et français

Table ronde :

Allemand et français

Responsable :

Mike Schwebag

Médiateur de la santé

Médiateur agréé – Juriste

Données de contact :

Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

Tél : 24 77 55 15 / courriel : info@mediateursante.lu

www.mediateursante.lu



Mai

Mardi :

07.05.2024

15h00

« Diagnostic Parkinson – tout à coup rien n'est comme avant »

Cet exposé s'adresse avant tout aux personnes concernées qui viennent de recevoir le diagnostic et qui ont des questions spécifiques. 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. Ils 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



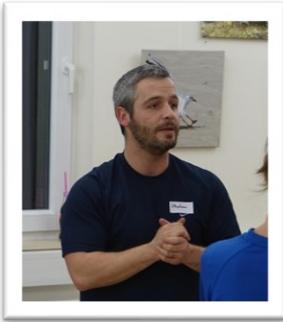
Juin

Mardi :

11.06.2024

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

Avril	Mardi :	02.04.2024	15h00
	Jeudi :	18.04.2024	15h00
Mai	Mardi :	14.05.2024	15h00
	Jeudi :	30.05.2024	15h00
Juin	Mardi :	04.06.2024	15h00
	Jeudi :	20.06.2024	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

Avril	Mardi :	30.04.2024	15h00
Juin	Mardi :	25.06.2024	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

Avril	Jeudi :	04.04.2024	15h00
	Jeudi :	25.04.2024	15h00
Mai	Jeudi :	16.05.2024	15h00
	Jeudi :	23.05.2024	15h00
Juin	Jeudi :	13.06.2024	15h00
	Jeudi :	27.06.2024	15h00

Rythme & mouvement

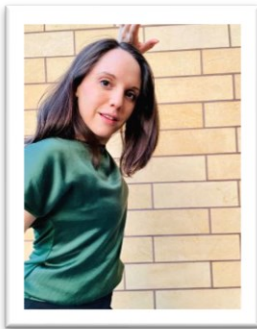
La gymnastique sur chaise est ouverte à toute personne mais surtout destinée aux personnes ayant des problèmes d'équilibre. Des exercices visant la préservation de la souplesse de la force et de la coordination sont réalisés en position assise. Chaque séance se termine par une unité de relaxation.



Responsable : Audrey Ramirez, kinésithérapeute

Avril	Jedi :	11.04.2024	15h00
	Mardi :	16.04.2024	15h00
Mai	Mardi :	23.04.2024	15h00
	Mardi :	29.05.2024	15h00
Juin	Jedi :	06.06.2024	15h00
	Jedi :	20.06.2024	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

Avril	Mardi :	02.04.2024	15h00
	Mardi :	30.04.2024	15h00
Mai	Mardi :	14.05.2024	15h00
	Mardi :	28.05.2024	15h00
Juin	Mardi :	04.06.2024	15h00
	Mardi :	18.06.2024	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 mardi 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

Groupe de course



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 mois.

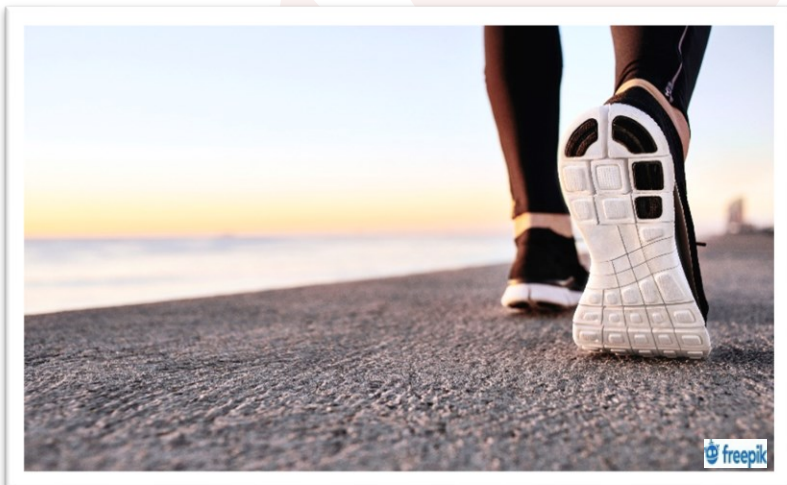
Cette offre est principalement destinée aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, mais elle peut également être considérée comme une mesure préventive. L'offre s'adresse donc également aux personnes en bonne santé qui se sentent liées à la communauté parkinsonienne.

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

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

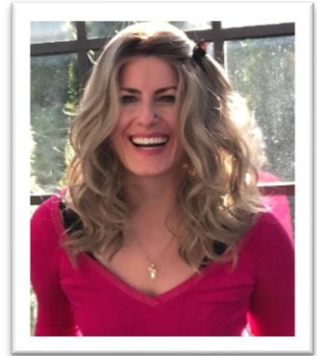
Responsable : Dr. Pierre Kolber, neurologue

Avril	Mardi :	10.04.2024	17h00
Mai	Mardi :	15.05.2024	17h00
Juin	Mardi :	19.06.2024	17h00



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).

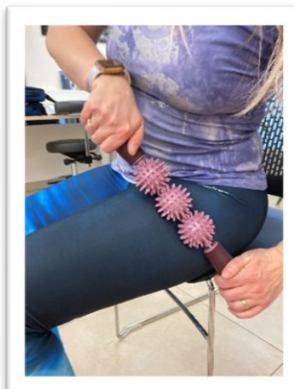


Pour y remédier et pour dissoudre les adhérences des fascias, l'entraînement des fascias peut être utilisé de manière ciblée.

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

Avril	Mercredi :	17.04.2024	15h00
	Mercredi :	24.04.2024	15h00
Mai	Mercredi :	22.05.2024	15h00
	Jedi :	23.05.2024	15h00
Juin	Mercredi :	19.06.2024	15h00
	Mercredi :	26.06.2024	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

Avril	Mercredi :	03.04.2024	15h00
	Mercredi :	10.04.2024	15h00
Mai	Mercredi :	08.05.2024	15h00
	Mercredi :	15.05.2024	15h00
Juin	Mercredi :	05.06.2024	15h00
	Mercredi :	12.06.2024	15h00



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.

Vos personnes de contact : Heidi Neises et Thierry Lentz

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 :

Clinique de recherche sur la maladie de Parkinson
23, Val Fleuri
L-1526 Luxembourg
courriel : parkinson@chl.lu
tél. : +352 44 11- 48 48

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



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

Avril	Mardi :	16.04.2024	15h00
Mai	Mardi :	14.05.2024	15h00
Juin	Mardi :	25.06.2024	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.

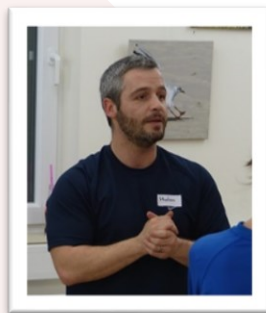
Très souvent, les personnes atteintes sont encore actives dans la vie professionnelle et familiale et ne peuvent pas participer au programme de l'après-midi.

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.

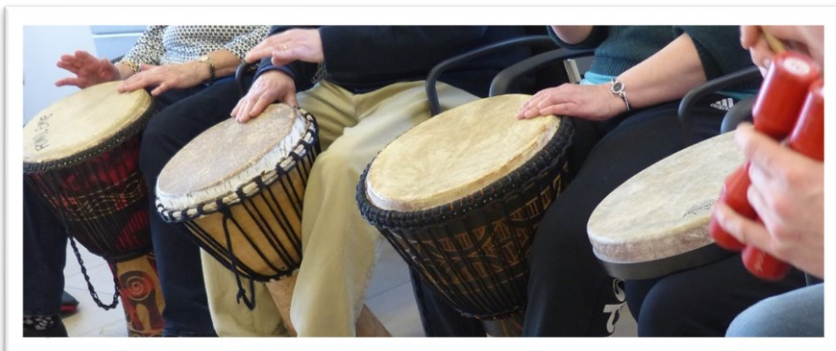
On fait de la musique avec des djembés, des hochets, des tambours ou avec son propre corps. Il s'agit de s'amuser à faire de la musique en découvrant des instruments de percussion.

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

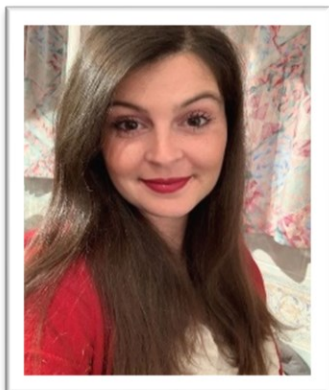


Responsables : Jeannot Pirrotte & Amit Dhuri

Avril	Jedi :	11.04.2024	15h00
	Jedi :	25.04.2024	15h00
Mai	Jedi :	16.05.2024	15h00
Juin	Jedi :	13.06.2024	15h00
	Jedi :	27.06.2024	15h00



Souvenir, Souvenir



La musicothérapie et la réminiscence sont deux thérapies qui s'appuient sur divers supports :

la musique, le son, des photos, des odeurs, etc.

Les deux sont des approches globales qui permettent l'évocation de souvenirs anciens tout en stimulant les fonctions cognitives.

La présentation aura lieu en langue française.

Responsable : Amélie Lemaire Toledo, neuropsychologue

Juin

Jedi :

06.06.2024

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.

Mai

Jedi :

02.05.2024

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

Avril	Judi :	04.04.2024	15h00
Mai	Mardi :	23.04.2024	15h00
Juin	Judi :	25.06.2024	15h00

Peinture créative

Cet atelier a le but de créer un portrait.

Il ne s'agit pas de la reproduction la plus précise possible de l'apparence physique extérieure. Ce qui compte c'est plutôt la personnalité, l'identité et les sentiments qui se trouvent au centre de l'intérêt.

Un talent artistique n'est pas exigé.

Nous nous explorons à l'aide du dessin et de la couleur.

Et - comme pour le jeu « Qui suis-je ? » – l'amusement est compris !

Responsable : Jean Delvaux

Mai	Judi:	02.05.2024	15h00
-----	-------	------------	-------

Vernissage « œuvres d'art étincelantes »



Pendant la pandémie, Josiane Lorang a découvert le « diamant painting » comme passe-temps.

Il s'agit de coller une multitude de petites pierres sur une toile selon un motif prédéterminé. Ainsi naissent des œuvres d'art étincelantes.

Pour l'artiste, cette activité de loisir permet de réduire le stress quotidien et de développer la motricité et l'esprit.

Les recettes de l'exposition seront entièrement reversées à l'Association Parkinson.

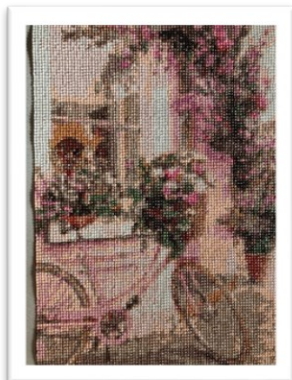
Artiste : Josiane Lorang

Avril

Jeudi:

09.04.2024

16h30



Journée mondiale 2024



La Journée mondiale annuelle de la maladie de Parkinson aura à nouveau lieu en avril. Cette conférence s'adresse aux personnes concernées, aux familles, aux médecins, aux étudiants et à toute autre personne intéressée.

Les différents thèmes sont présentés en allemand ou en français, une traduction sera assurée.

Pour cet événement, nous vous prions de vous inscrire à l'avance :

courriel : chantal@parkinsonlux.lu
tél. : 23 69 84 51 23

Lieu :

Centre Culturel « AN DER EECH »
4, rue Eich, Leudelage

Avril Vendredi: 26.04.2024 14h30

Assemblée Générale Parkinson Luxembourg Asbl

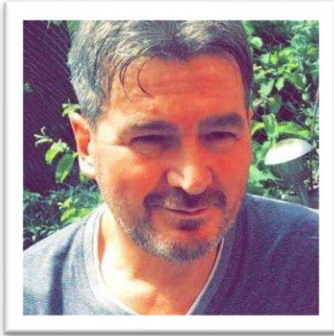


L'assemblée générale annuelle de « Parkinson Luxembourg asbl » aura lieu en date du 21.05.2024.

Tous les membres sont les bienvenus. Après la partie officielle, nous vous invitons à un verre de l'amitié.

Mai Mardi : 21.05.2024 15h00

Boccia



Cette activité sportive d'intérieur est très proche de la pétanque et peut se jouer assis ou debout.

Deux équipes jouent selon les règles de celles de la pétanque. Le but est de faire rouler ses boules le plus près possible de la boule cible.

Responsable : Jean-Luc Zossong, Athlet Special Olympics Luxembourg

Avril	Mercredi :	03.04.2024	16h30
	Mercredi :	10.04.2024	16h30
	Mardi :	16.04.2024	15h00
Mai	Mercredi :	17.04.2024	16h30
	Mercredi :	24.04.2024	16h30
	Mercredi :	08.05.2024	16h30
	Mercredi :	15.05.2024	16h30
	Mercredi :	22.05.2024	16h30
Juin	Mardi :	28.05.2024	15h00
	Mercredi :	29.05.2024	16h30
	Mercredi :	05.06.2024	16h30
	Mercredi :	12.06.2024	16h30
	Mardi :	18.06.2024	15h00
	Mercredi :	19.06.2024	16h30
	Mercredi :	26.06.2024	16h30

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 envoyons volontiers une fiche explicative avec des informations sur l'installation du programme zoom.



courriel : info@parkinsonlux.lu
tél. : 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

Avril	Lundi :	15.04.2024	11h00
	Lundi :	29.04.2024	11h00
Mai	Lundi :	06.05.2024	11h00
	Lundi :	13.05.2024	11h00
Juin	Lundi :	03.06.2024	11h00
	Lundi :	17.06.2024	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

Avril	Mardi :	02.04.2024	10h00
	Mardi :	09.04.2024	10h00
	Mardi :	16.04.2024	10h00
	Mardi :	23.04.2024	10h00
	Mardi :	30.04.2024	10h00
Mai	Mardi :	07.05.2024	10h00
	Mardi :	14.05.2024	10h00
	Mardi :	21.05.2024	10h00
	Mardi :	28.05.2024	10h00
Juin	Mardi :	04.06.2024	10h00
	Mardi :	11.06.2024	10h00
	Mardi :	18.06.2024	10h00
	Mardi :	25.06.2024	10h00



Entraînement actif via Zoom



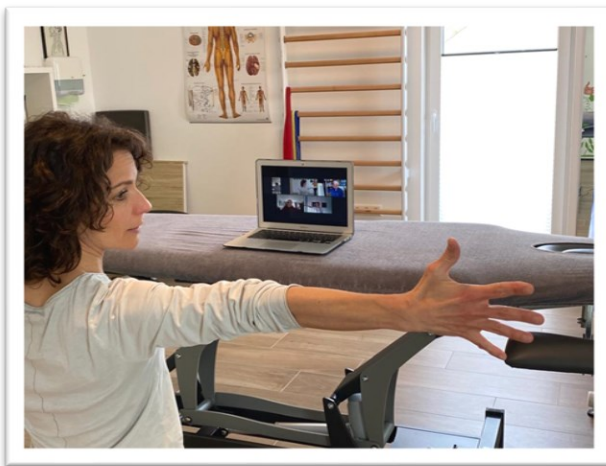
Il s'agit d'une sorte d'activité physique permettant d'améliorer et de maintenir les mouvements, l'équilibre, la marche, la flexibilité et la coordination.

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

Avril	Mercredi :	17.04.2024	10h30
	Mercredi :	24.04.2024	10h30
Mai	Mercredi :	15.05.2024	10h30
	Mercredi :	29.05.2024	10h30
Juin	Mercredi :	12.06.2024	10h30
	Mercredi :	26.06.2024	10h30



Groupe réservé aux dames via Zoom

Les femmes ne sont pas touchées de la même manière que les hommes par la maladie de Parkinson.

Deux groupes se réunissent une fois par mois via le service « Zoom ». L'objectif est d'offrir aux participants la possibilité de s'aider eux-mêmes tout en se faisant de nouveaux amis.

La première partie traite des sujets spécifiques, tandis que la deuxième partie est consacrée à un dialogue général.

Table ronde, groupe 1 : français

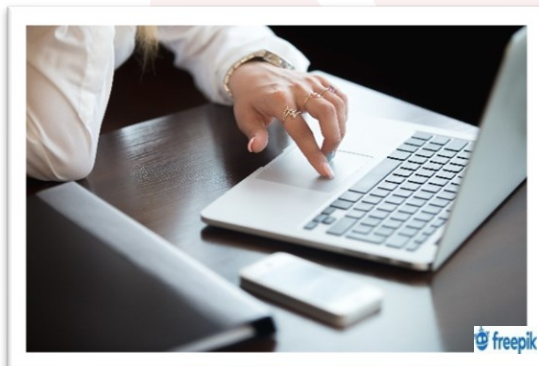
Responsable : Pascale van Uytvinck & Heidi Neises

Avril	Lundi :	15.04.2024	15h00
Mai	Lundi :	13.05.2024	15h00
Juin	Lundi :	24.06.2024	15h00

Table ronde, groupe 2 : luxembourgeois

Responsable : Heidi Neises

Avril	Lundi :	15.04.2024	16h30
Mai	Lundi :	13.05.2024	16h30
Juin	Lundi :	24.06.2024	16h30



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

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

Avril	Lundi :	15.04.2024	13h45
Mai	Lundi :	13.05.2024	13h45
Juin	Lundi :	24.06.2024	13h45



... let's talk

Souhaitez-vous rejoindre un groupe ?

Veillez nous contacter par téléphone ou par courriel, nous nous ferons un plaisir de vous aider et de vous informer dans les plus brefs délais.

courriel : heidi@parkinsonlux.lu
 tél. : 23 69 84 51 21

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 ».

Équipe sur place : Thierry Lentz & Serena Topputi

Programme de la journée

- 15h00 : Accueil
- 15h30 : Gymnastique avec
Aurélie Désoullières
- 16h30 : Échange autour de collations
- 18h00 : Parkinson Boxing avec
Stéphane et son équipe
- 19h00 : Fin de la journée



Dates

Avril	Lundi :	01.04.2024	fermé
	Lundi :	08.04.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	15.04.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	22.04.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	29.04.2024	15h00 - 19h00
Mai	Lundi :	06.05.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	13.05.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	20.05.2024	fermé
Juin	Lundi :	27.05.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	03.06.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	10.06.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	17.06.2024	15h00 - 19h00
	Lundi :	24.06.2024	15h00 - 19h00

Entraînement actif



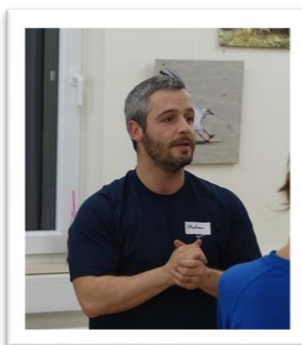
Il s'agit d'une sorte d'activité physique permettant d'améliorer et de maintenir les mouvements, l'équilibre, la marche, la flexibilité et la coordination.

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 Fracalvieri 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 du pays : 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 hésitations 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.

Votre interlocuteur : Thierry Lentz



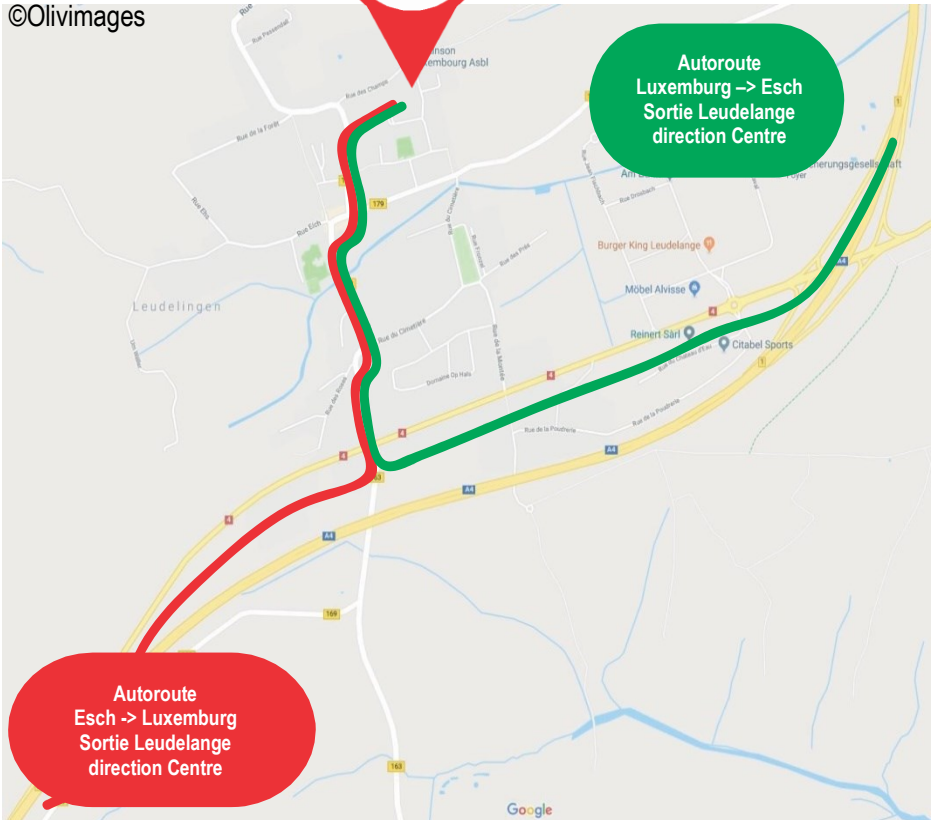
PARKINSON
LUXEMBOURG

tél. : 23 69 84 51
info@parkinsonlux.lu

Plan d'accès :



©Olivimages



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