



# 2025

**Cours**  
**Séances d'information**  
**Séminaires**  
**Vacances**

### **Mentions légales**

Réalisation : Sonja Benninger

Conception graphique : Angelika Wey-Bomhard, Zurich

Traduction : Sab Charvet, Transpose S.A., 1206 Genève

Impression : Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH

Tirage : 11 500 exemplaires (d, f, i)

© Parkinson Suisse, 2025

Parkinson Suisse (photo de couverture, page 4, 6, 50);

Gabi Vogt (page 16, 32, 56); Claudia Reinert (page 3)



Chères et chers membres,  
chères personnes intéressées,

2025 revêt une signification particulière pour Parkinson Suisse, qui célèbre quarante ans d'engagement en faveur des parkinsoniennes, des parkinsoniens et de leurs proches.

À l'occasion de cette année anniversaire, nous vous proposons, comme à l'accoutumée, un vaste choix de séances d'information, de séminaires, de cours, ainsi que des semaines de vacances. Des séances d'information à Fribourg et Neuchâtel, ainsi qu'un séminaire dédié aux soins, viennent désormais enrichir cette offre. Acquérir de nouvelles connaissances et maintenir sa forme physique en agréable compagnie peuvent grandement faciliter la vie avec la maladie de Parkinson.

Nous remercions chaleureusement toutes celles et tous ceux qui soutiennent notre association et les prestations détaillées dans ce programme annuel. Sans l'investissement – financier ou personnel – de nombreux acteurs des domaines de la médecine, de la thérapie et des soins, et sans la contribution de nos bénévoles, ces manifestations ne seraient pas possibles.

Susann Egli  
Directrice





# 2025

	<b>Séances d'information</b>	6
☀ <b>20 mars</b>	Séance d'information à Fribourg	7
☀ <b>7 mai</b>	Séance d'information à Neuchâtel	8
<b>25 juin</b>	Séance d'information à Lausanne (CHUV)	9
<b>5 septembre</b>	Séance d'information à Tschugg	10
<b>2 octobre</b>	Séance d'information à Genève (HUG)	11
<b>9 octobre</b>	Séance d'information à Sion	12
	<b>Séminaires</b>	14
☀ <b>27 mars</b>	Séminaire sur le nouveau droit des successions à Genève	15
<b>8 mai</b>	Séminaire pour les proches aidants à Martigny	16
<b>23 octobre</b>	Séminaire sur le couple et la maladie de Parkinson à Neuchâtel	17
☀ <b>30 octobre</b>	Séminaire « Accompagner en soignant » à Lausanne	18
<b>15 novembre</b>	Séminaire « Nouvellement diagnostiqué » à Yverdon-les-Bains	19

	<b>Cours</b>	20
	<b>Régulièrement Cours de tango</b> à Morges et à Savigny	21
	<b>Régulièrement Cours de tango et santé</b> à Genève	22
	<b>Régulièrement Cours de danse et mouvement</b> à Martigny	23
	<b>Régulièrement Cours de danse et mouvement</b> à Sion	24
✱	<b>Régulièrement Cours de tai-chi</b> à Genève	25
	<b>Régulièrement Cours de qi gong et taiji quan</b> à Lausanne	26
	<b>Régulièrement Cours de qi gong</b> à Yverdon	27
	<b>Régulièrement Cours de rythmique</b> à Genève	28
✱	<b>Régulièrement Cours de boxe sans contact</b> à Yverdon	29
	<b>Régulièrement Cours d'activité physique</b> à Aproz	30
	<b>Régulièrement Cours de tennis de table</b> à Genève	31
	<b>Régulièrement Chorale Parkinson</b> à Sierre	32
	<b>Régulièrement Chorale Parkinsonoonne</b> à Neuchâtel	33
	<b>Régulièrement Chorale Bol d'Air</b> à Aigle	34
✱	<b>Régulièrement Chorale Bol d'Air</b> à Vevey	35

## **Vacances** 36

<b>18 – 24 mai</b>	<b>Voyage culturel en Sicile</b>	38
<b>16 – 21 juin</b>	<b>Vacances pour couples à Churwalden</b>	37

## **Groupes d'entraide** 39

<b>Inscription</b>		41
--------------------	--	----

- ✱ **Nouveau**  
 Sous réserve de modification du programme. Consultez [www.parkinson.ch/fr](http://www.parkinson.ch/fr)



# Séances d'information

Les séances d'information s'adressent aux parkinsonien(ne)s, à leurs proches et à toutes les personnes intéressées. Organisées par Parkinson Suisse, elles ont lieu en collaboration avec les hôpitaux cantonaux, les cliniques de réadaptation et les cliniques universitaires suisses. L'entrée est gratuite.

# **Jeudi 20 mars** **Séance d'information au HFR** **Fribourg**

- Programme** 14 h **Accueil et introduction**  
Dr Ettore Accolla, médecin adjoint, service de neurologie à l'Hôpital de Fribourg  
Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
- 14 h 10 **Exercice, nutrition, socialité : que puis-je faire pour limiter les symptômes de Parkinson ?**  
Dr Ettore Accolla
- 14 h 30 **Quels besoins en soins palliatifs ?**  
Équipe des soins palliatifs, HFR Fribourg
- 14 h 50 **Pause**
- 15 h 10 **Le rôle de la physiothérapie dans le maintien de l'indépendance**  
Mme Florence Steiner, physiothérapeute
- 15 h 30 **Parler fort : l'importance de la logopédie**  
Mme Maud Rovinat, logopédiste
- 15 h 50 **Fin de la séance et conclusion**
- Lieu** Salle Jean-Bernard, Hôpital Cantonal Fribourg,  
Chemin des Pensionnats 2-6, 1700 Fribourg
- Accès** En transports publics, depuis la gare CFF : bus TPF n° 6 (Guintzet, arrêt Hôpital cantonal), bus TPF n° 2 (Les Dailles, arrêt Bertigny) et bus TPF n° 11 (Rosé).  
  
En voiture, par l'autoroute A12 (Berne-Vevey), prenez la sortie « Fribourg Sud » et suivez les indications « Hôpital cantonal ».
- Coût** Gratuit
- Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
- Clôture des inscriptions : jeudi 13 mars 2025**

# **Mercredi 7 mai** **Séance d'information** **à l'Hôpital Pourtalès Neuchâtel**

- Programme** 14 h **Accueil et introduction**  
Dr Philippe Olivier, médecin-chef, service de neurologie,  
Hôpital neuchâtelois  
Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
- 14 h 20 **Prise en charge pharmacologique**
- 14 h 50 **Pause**
- 15 h 20 **Prise en charge pharmacologique**
- 16 h 20 **Présentation des groupes d'entraide et de celui de Neuchâtel**  
Loïse Rufini, responsable des groupes d'entraide,  
Parkinson Suisse
- 16 h 30 **Fin de la séance et conclusion**
- Lieu** Auditoire 4<sup>e</sup> étage, Hôpital Pourtalès, Rue de la Maladière 45,  
2000 Neuchâtel
- Accès** En transports publics, depuis la gare Nord, bus 106 ou 107 direction  
Place Pury et bus 101 depuis la Place Pury, arrêt Hôpital Pourtalès  
  
En voiture, parking visiteurs ou au centre commercial de la  
Maladière. Depuis l'autoroute, prendre la sortie  
« Neuchâtel-Maladière ».
- Coût** Gratuit
- Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de  
Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
- Clôture des inscriptions : mardi 29 avril 2025**

# Mercredi 25 juin

## Séance d'information au CHUV Lausanne

<b>Programme</b>	<b>14 h</b>	<b>Accueil et introduction</b> Dr Julien Bally, neurologue responsable de l'unité des mouvements anormaux du CHUV Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
	<b>14 h 10</b>	<b>Activité physique</b> Dre Cécile Hubsch, neurologue cadre, unité des mouvements anormaux du CHUV
	<b>14 h 30</b>	<b>Éducation thérapeutique</b> Infirmières spécialisées Parkinson
	<b>14 h 45</b>	Pause
	<b>15 h</b>	<b>Sources d'information</b> Dre Mayté Castro-Jimenez, neurologue cadre, unité des mouvements anormaux du CHUV
	<b>15 h 15</b>	<b>Nouveautés et Recherche</b> Dr Julien Bally, neurologue responsable de l'unité des mouvements anormaux du CHUV
	<b>15 h 45</b>	<b>Questions et réponses avec tous les orateurs</b>
	<b>16 h</b>	Fin de la séance et conclusion

**Lieu** Auditoire César Roux, CHUV, Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne

**Accès** Transports publics : Métro M2 direction « Croisettes » ou « Sallaz », descendre à la station CHUV.

En voiture : parking des Hôpitaux. Depuis l'autoroute, sortie « Lausanne-Vennes / Hôpitaux ».

**Coût** Gratuit

**Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, [info.romandie@parkinson.ch](mailto:info.romandie@parkinson.ch)

**Clôture des inscriptions** : lundi 17 juin 2025

# Vendredi 5 septembre

## Séance d'information à la Rehaklinik Tschugg

<b>Programme</b>	<b>13 h 50</b>	<b>Accueil et introduction</b> PD Dr méd. Matthias Elstner, directeur médical de la Rehaklinik Tschugg Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
	<b>14 h</b>	<b>Exposé avec séance de questions-réponses en allemand</b> PD Dr méd. Matthias Elstner
	<b>14 h 30</b>	<b>Intermède en mouvement</b>
	<b>14 h 35</b>	<b>Exposé avec séance de questions-réponses en français</b> Intervenant(e)
	<b>15 h 05</b>	Pause café
	<b>15 h 35</b>	<b>Exposé sur la thérapie avec séance de questions-réponses en français</b> Intervenant(e) de la Rehaklinik Tschugg
	<b>16 h</b>	<b>Intermède en mouvement</b>
	<b>16 h 05</b>	<b>Exposé sur la thérapie avec séance de questions-réponses en allemand</b> Intervenant(e) de la Rehaklinik Tschugg
	<b>16 h 30</b>	<b>Questions et réponses</b>
	<b>16 h 45</b>	Fin de la journée

Le programme détaillé est disponible sur [www.parkinson.ch/fr/tschugg](http://www.parkinson.ch/fr/tschugg)

**Lieu** Rehaklinik Tschugg, 3233 Tschugg

**Accès** En train jusqu'à la gare d'Ins. Navettes de la clinique disponibles de 13 h à 13 h 30 et à 16 h 45 pour le retour à la gare d'Ins (à la fin de la journée).

En voiture à 15 min. de Neuchâtel ou Morat. A1 Lausanne-Berne, sortie Morat, Ins-Tschugg ou A5 Yverdon-Bienne, sortie Thielle, Gampelen-Tschugg. Suivre les panneaux « Clinique ». Parking gratuit à la clinique.

**Coût** Gratuit

**Inscription** Rehaklinik Tschugg, 3233 Tschugg, secrétariat du médecin-chef :  
Tél. 032 338 41 20, [sekretariatcheferzte@klinik-bethesda.ch](mailto:sekretariatcheferzte@klinik-bethesda.ch)

Clôture des inscriptions : vendredi 22 août 2025

# Jeudi 2 octobre

## Séance d'information aux HUG

### Genève

- Programme** 14 h **Accueil et introduction**  
PD Dre Vanessa Fleury, Médecin adjoint agrégée,  
Responsable de l'unité des Troubles du mouvement,  
service de neurologie, HUG  
Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
- 14 h 10 **La neurobiologie du comportement alimentaire**  
Pr Valérie Schwitzgebel, service d'endocrinologie (HUG)  
et Pr Christian Lüscher (Université de Genève – HUG)
- 14 h 55 **Les effets bénéfiques potentiels de l'alimentation dans la maladie de Parkinson**  
Dr Ariel Battisti, service de neurologie, HUG
- 15 h 15 **Pause**
- 15 h 35 **Alimentation et maladie de Parkinson :  
quelles recommandations ?**  
Diététicienne, HUG
- 15 h 55 **Actualités 2025 relatives à la maladie de Parkinson**  
Dre Vanessa Fleury, service de neurologie, HUG
- 16 h 15 **Questions**
- 16 h 30 **Fin de la séance**

**Lieu** Auditoire Marcel Jenny, Hôpitaux Universitaires de Genève,  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

**Accès** Transports publics : bus n° 1, 5 ou 7, direction « Hôpital » ou  
bus n° 35 depuis la Place des Augustins

**Coût** Gratuit

**Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de  
Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

**Clôture des inscriptions : mardi 23 septembre 2025**

# Jeudi 9 octobre

## Séance d'information à l'Hôpital du Valais, Sion

- Programme** 14 h **Accueil et introduction**  
Dr Vadim Afanasiev, médecin adjoint, Service de Neurologie de l'Hôpital de Sion  
Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
- 14 h 15 **Troubles cognitifs et maladie de Parkinson ?**  
Dr Benoît Wicki, médecin adjoint, Service de Neurologie de l'Hôpital de Sion
- 14 h 45 **Pause**
- 15 h 15 **Prise en charge des troubles cognitifs au centre de la mémoire**  
Dre Amélie Bühler-Heintze, médecin hospitalier, Service de Neurologie de l'Hôpital de Sion
- 15 h 45 **Activité physique adaptée à la maladie de Parkinson**  
Mali'Co, Mme Marion Constantin et Mme Lise Van Den Plas
- 16 h 15 **Questions et réponses**
- 16 h 45 **Fin de la séance et conclusion**
- Lieu** Hôpital du Valais, Salle Aula, Avenue du Grand-Champsec 80, 1950 Sion
- Accès** Transports publics : Bus sédunois, ligne BS 2, arrêt « SUVA »  
En voiture : parking de l'hôpital, sortie autoroute Sion-Est, suivre le panneau Hôpital
- Coût** Gratuit
- Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
- Clôture des inscriptions : jeudi 2 octobre 2025**

# Parkinfon

## 0800 80 30 20

**Des expert(e)s bénévoles mettent leurs compétences à votre disposition et répondent à vos questions médicales sur la maladie de Parkinson.**

Le troisième mercredi de chaque mois,  
de 17 h à 19 h, au 0800 80 30 20 (gratuit).



## Newsletter

Approfondissez vos connaissances sur des sujets d'actualité se rapportant à la maladie de Parkinson, découvrez nos prestations et ne manquez aucun événement à venir !

Pour rester au courant, abonnez-vous !  
[parkinson.ch/fr/newsletter](http://parkinson.ch/fr/newsletter)



# Séminaires

Avec l'aide de professionnel(le)s spécialisé(e)s, Parkinson Suisse organise des séminaires pour les parkinsonien(ne)s et leurs proches. Ils sont dispensés par des expert(e)s dans leur domaine. Les inscriptions sont prises en compte dans l'ordre de leur arrivée.

# Jeudi 27 mars

## Séminaire sur le nouveau droit des successions

### Genève

- Thème** La révision du droit successoral : quelles conséquences pour vous ?
- Public cible** Les personnes atteintes de Parkinson et leurs proches
- Description** Le nouveau droit des successions est entré en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023. Me Frank Merlon présentera les principales modifications qui ont été introduites, notamment au niveau des réserves. Les différents types de successions seront expliqués, de même que les questions liées à la liquidation du régime matrimonial et les mesures à prendre en cas de donation. Planifier sa succession n'est pas une tâche facile, d'où l'intérêt de faire appel à l'avis d'un professionnel. Si le nouveau droit confère plus de liberté pour planifier sa succession, il est conseillé de mettre à jour son testament ou pacte successoral établi avant le 1<sup>er</sup> janvier 2023 et l'adapter au nouveau droit.
- Heure** De 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h
- Lieu** Résidence Colladon, Ch. Colladon 5-7, 1209 Genève  
Tél. 022 730 79 21  
Ligne de bus 3 devant la gare Cornavin. Arrêt « Colladon »
- Détails** Intervenant(e)s : Maître Frank Merlon, notaire, Av. Henri-Golay 3, 1203 Genève (conférencier)  
Roselyse Salamin, conseillère sociale, Parkinson Suisse  
Groupe : minimum 10, maximum 30 personnes
- Coût** Membres : CHF 35.- par personne, collation incluse  
Non-membres : CHF 42.- par personne, collation incluse
- Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
- Clôture des inscriptions : lundi 24 février 2025

# Jeudi 8 mai

## Séminaire pour les proches aidants

### Martigny

**Thème** Les deuils familiaux lors de l'entrée en EMS

**Public cible** Les proches de personnes atteintes de Parkinson et les responsables de groupes

**Description** Lors de l'entrée en EMS, la relation entre le malade et ses proches quitte la sphère privée pour se poursuivre dans un espace institutionnel. Elle marque une nouvelle étape, non seulement dans la vie du malade, mais aussi dans celle des proches. Trop souvent, cette entrée en EMS s'effectue dans une situation de crise qui confronte brutalement tous les protagonistes à l'aggravation de l'état de santé du malade. Le placement en EMS pour les proches, c'est le deuil de la relation antérieure, la perte des rôles habituels, et en fin de compte, la confrontation avec la perspective de la mort.

Le séminaire sera l'occasion, pour les participants, d'évoquer des expériences dont la richesse pourra aider chacun à mieux percevoir un chemin vers la résilience.

**Heure** De 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h

**Lieu** Martigny Boutique-Hôtel, Rue des Vorziers 7, 1920 Martigny  
Tél. 027 552 10 00

**Détails** Intervenantes : Marianna Gawrysiak, conférencière, psychologue-psychothérapeute spécialisée en gérontologie  
Roselyse Salamin, conseillère sociale, Parkinson Suisse

Groupe : minimum 10, maximum 30 personnes

**Coût** Membres : CHF 35.- par personne, collation incluse  
Non-membres : CHF 42.- par personne, collation incluse

**Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

**Clôture des inscriptions** : mardi 8 avril 2025

# Jeudi 23 octobre

## Séminaire sur le couple et la maladie de Parkinson

### Neuchâtel

**Thème** Comment composer avec la maladie quand elle apparaît au sein d'une vie de couple ?

**Public cible** Les personnes atteintes de Parkinson et leurs conjoint(e)s. Vous pouvez venir seul(e) ou en couple

**Description** Vivre avec une maladie évolutive au sein d'un couple revêt une grande complexité. L'annonce du diagnostic et l'évolution de la maladie de Parkinson touchent non seulement la personne atteinte, le (la) conjoint.e mais aussi leur relation. La vie rêvée prend alors un sens différent. Des moments intenses, riches et variés vont être traversés. Il s'agira alors de suivre ce mouvement tout en donnant de l'attention à l'autre, à soi-même et de prendre soin du lien qui vous relie.

Ce séminaire a pour but d'identifier certaines croyances, de nommer des peurs, de réfléchir à des besoins, de parler de certains deuils et surtout de rechercher des pistes personnelles pour pouvoir vivre au mieux et à deux avec cette maladie.

**Heure** De 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h

**Lieu** Hôtel Beaulac, Esplanade Léopold-Robert 2, 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 723 11 11

**Détails** Intervenantes : Géraldine Gafner, psychologue spécialisée en gérontologie, Neuchâtel  
Roselyse Salamin, conseillère sociale, Parkinson Suisse

Groupe : minimum 10, maximum 30 personnes

**Coût** Membres : CHF 35.- par personne, collation incluse  
Non-membres : CHF 42.- par personne, collation incluse

**Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

**Clôture des inscriptions : lundi 22 septembre 2025**

# **Mercredi 30 octobre**

## **Séminaire**

### **« Accompagner en soignant »**

#### **Lausanne**

**Thème** Connaissances de base, conseils, astuces et outils pour les proches aidants

**Public cible** Les proches de personnes atteintes de Parkinson qui souhaitent en apprendre davantage sur les soins à apporter à leur partenaire.

**Description** Avec la progression de la maladie, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson dépendent de plus en plus de l'aide et du soutien de leur partenaire au quotidien. Or la prise en charge et les soins sont très exigeants en termes de temps, d'énergie et d'émotions. De nombreux proches se sentent dépassés dans certaines situations. Ce cours transmet des connaissances de base en matière de soins et explore des techniques moins exigeantes sur le plan physique. L'utilisation de moyens auxiliaires judicieux est également présentée. Le cours est axé sur la vie quotidienne et les participant(e)s déterminent activement les thèmes qui revêtent une importance particulière à leurs yeux.

**Heure** De 10 h à 17 h ; accueil dès 9 h 30

**Lieu** Fondation La Rozavère, Ch. de Rovéréaz 23, 1012 Lausanne, Salle polyvalente.  
M2 arrêt La Sallaz et bus 42 arrêt la Rozavère. Parking visiteurs à disposition

**Détails** Intervenante : Lina Fonseca, infirmière ES, Parkinson Nurse, responsable soins et formation continue, Parkinson Suisse

Groupe : minimum 10, maximum 20 personnes

**Coût** Membres : CHF 75.– par personne, collations et repas de midi inclus  
Non-membres : CHF 90.– par personne, collations et repas de midi inclus

**Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

**Clôture des inscriptions : mardi 21 octobre 2025**

# **Samedi 15 novembre** **Séminaire** **« Nouvellement diagnostiqué »** **Yverdon-les-Bains**

**Thème** Recevoir le diagnostic de Parkinson. S'informer pour mieux comprendre et accepter la maladie

**Public cible** Les personnes auxquelles la maladie de Parkinson a été diagnostiquée au cours des trois dernières années et leurs proches

**Description** Le diagnostic de Parkinson suscite de nombreuses questions. Il est important d'obtenir des informations complètes et de bénéficier du soutien de professionnel(le)s et de spécialistes pour pouvoir prendre les mesures adéquates. Ce séminaire communique aux parkinsonien(ne)s nouvellement diagnostiqué(e)s les données les plus récentes sur la maladie. Le Dr med. Sturzenegger traitera les différents aspects de la maladie de Parkinson et répondra à vos questions. Roselyse Salamin présentera les prestations de Parkinson Suisse et les différents thèmes abordés lors des consultations sociales, tandis que Loïse Rufini expliquera l'importance des groupes d'entraide et leur utilité pour mieux vivre avec la maladie.

**Heure** De 9 h 30 à 17 h ; accueil dès 9 h

**Lieu** Hôtel La Prairie, Avenue des Bains 9, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 423 31 31

**Détails** Intervenant(e)s : Prof. Dr méd. Mathias Sturzenegger, neurologue, médecin-chef émérite de la Clinique universitaire de neurologie de l'Hôpital de l'île à Berne, (conférencier) ainsi que Roselyse Salamin et Loïse Rufini de l'équipe romande de Parkinson Suisse

Groupe : minimum 10, maximum 30 personnes

**Coût** Membres : CHF 75.– par personne, collations et repas de midi inclus  
Non-membres : CHF 90.– par personne, collations et repas de midi inclus

**Inscription** Au moyen du bulletin d'inscription en page 41 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

**Clôture des inscriptions : lundi 3 novembre 2025**



# Cours

Conjointement avec des établissements spécialisés et des coaches, Parkinson Suisse propose différents cours adaptés aux parkinsonien(ne)s qui mettent l'accent sur le mouvement et l'exercice physique, ainsi que la voix et la musique. Ces cours sont organisés par Parkinson Suisse et dispensés par des expert(e)s dans leur domaine. Les inscriptions sont prises en compte dans l'ordre de leur arrivée.

# Régulièrement

## Cours de tango

### Morges et Savigny

- Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.
- Description** Vivre l'expérience du tango, c'est profiter de ses nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Après un échauffement, la séance se poursuit par une marche en rythme sur une musique choisie. Elle est suivie de nombreux autres exercices réalisés en solo ou à deux, impliquant une activité motrice et émotionnelle et permettant d'améliorer l'équilibre, la coordination et la concentration. Chaque rencontre se termine par un moment d'échange.
- Les participant(e)s vont découvrir le tango argentin de manière ludique et joyeuse. Empathie, confiance et bienveillance sont les valeurs fondatrices de notre activité, sans oublier la notion de plaisir.
- Date/heure** **Morges : Tous les mardis à 19 h (toute l'année, hors vacances)**  
**Savigny : Tous les mercredis à 17 h 30 et 18 h 30 selon expérience (toute l'année, hors vacances)**
- Lieu** **Morges :** Centre de rééducation En Equilibre, Promenade de Castellane 8, 1<sup>er</sup> étage, 1110 Morges  
**Savigny :** Association Suisse de Tango-Thérapie, Eden-Roc 11, 3<sup>e</sup> étage, 1073 Savigny
- Détails** Intervenant : Enrique Montel de la Roche, tango-thérapeute certifié, [www.tango-therapie.ch](http://www.tango-therapie.ch)  
Groupe : minimum 6, maximum 20 personnes  
Habillement : tenue et chaussures confortables
- Coût** Membres : CHF 120.- par mois  
Non-membres : CHF 160.- par mois  
Payable sur place ou par virement bancaire
- Inscription** Association Suisse de Tango-Thérapie  
Tél. 021 559 55 00 ou 079 550 22 72, [info@tango-therapie.ch](mailto:info@tango-therapie.ch)  
**Clôture des inscriptions :**  
**Ouvert toute l'année – prendre contact avec le responsable**

# Régulièrement Tango & Santé Genève

- Public cible** Adultes souffrant de troubles neurologiques tels que Parkinson, accompagné(els d'un(e) partenaire de danse (si possible).
- Description** La recherche scientifique a prouvé les vertus de la pratique du tango, notamment en présence de troubles neurologiques liés aux maladies de Parkinson et d'Alzheimer, de troubles cardiovasculaires, de suites d'AVC et de troubles anxio-dépressifs. Cet atelier propose une approche douce et spécifique du tango argentin combinant travail d'équilibre, marche, connexion et coordination, ainsi que danse grâce à l'apprentissage de diverses séquences.
- Date/heure** Un mardi sur deux de 14 h 15 à 15 h 15, ouverture des portes dès 14 h (toute l'année, hors vacances scolaires et pause hivernale)
- Lieu** ADEM, 44, Rue des Maraîchers, 1205 Genève. Bus 2,19,35 – arrêt Musée d'ethnographie, tram 12,18,15,17 – arrêt Plainpalais, Bus 1 – arrêt École de Médecine
- Détails** Intervenant(e)s : Claire Rüfenacht, danseuse, musicienne et art-thérapeute reconnue ASCA, Pedro Ratto, danseur et musicien  
Groupe : maximum 7 personnes, plus accompagnants
- Coût** Tarif 1 atelier d'essai : 50.– par personne (gratuit pour les accompagnants) pour tous les ateliers
- Cycle hiver** : 4 et 18 février | 4 et 18 mars | 1<sup>er</sup> et 15 avril  
Forfait 6 ateliers : Membres : CHF 270.– / Non-membres : CHF 300.–
- Cycle printemps** : 6 et 20 mai | 3 et 17 juin  
Forfait 4 ateliers : membres : CHF 180.– / non-membres : CHF 200.–
- Cycle été** : dates et info à venir
- Cycle automne** : 2, 16 et 30 sept. | 14 et 28 oct. | 11 et 25 nov.  
Forfait 7 ateliers: Membres : CHF 315.– / Non-membres : CHF 350.–
- Veillez vous annoncer auprès de Parkinson Suisse afin de recevoir le remboursement pour le tarif Membre.  
+ adhésion ADEM (CHF 50.-/12 mois)
- Inscription** Claire Rufenacht, tél. 079 474 47 90, crufenacht@hotmail.com  
Voir détails : [www.unautresouffle.ch](http://www.unautresouffle.ch)

Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année (hors vacances scolaires). Forfait par cycles (trimestre). Atelier d'essai possible tout au long de l'année.

# Régulièrement

## Cours de danse et mouvement

### Martigny

- Public cible** Les parkinsonien(ne)s de tous âges et de toutes conditions physiques. Aucune expérience en danse n'est requise.
- Description** Par la danse et le mouvement, nous allons activer notre corps pour développer la fluidité, l'équilibre, la mobilité et la coordination tout en atténuant les tensions. Après un échauffement, le cours présente différents types de danses (comme le tango argentin ou la valse) qui invitent à l'interaction sociale. À la fin du cours, nous ouvrons un espace pour partager des idées, des sensations, des images ou des réflexions vécues pendant la rencontre. La danse ancre dans l'ici et le maintenant. Cette présence consciente améliore l'agilité des mouvements et reconnecte chaque personne avec elle-même.
- Date/heure** Tous les lundis de 16 h à 17 h 30  
(hors vacances scolaires).
- Lieu** Maison des Associations, Rue des Finettes 19, Martigny  
(Parking Neuvelles à 10m)
- Détails** Intervenante : Agostina Castelletti, professeure de danse titulaire d'un master en thérapie par la danse et le mouvement, forte d'une longue expérience en réadaptation et en exercice thérapeutique.  
Groupe : minimum 4, maximum 14 personnes  
Vêtements confortables, chaussettes antidérapantes ou pieds nus
- Coût** Membres : CHF 210.- par trimestre  
Non-membres : CHF 260.- par trimestre  
Payable sur place
- Inscription** Agostina Castelletti, tél. 079 648 63 34, agostinacas@hotmail.com  
Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# Régulièrement

## Cours de danse et mouvement

### Sion

- Public cible** Les parkinsonien(ne)s de tous âges et de toutes conditions physiques. Aucune expérience en danse n'est requise.
- Description** Par la danse et le mouvement, nous allons activer notre corps pour développer la fluidité, l'équilibre, la mobilité et la coordination tout en atténuant les tensions. Après un échauffement, le cours présente différents types de danses (comme le tango argentin ou la valse) qui invitent à l'interaction sociale. À la fin du cours, nous ouvrons un espace pour partager des idées, des sensations, des images ou des réflexions vécues pendant la rencontre. La danse ancre dans l'ici et le maintenant. Cette présence consciente améliore l'agilité des mouvements et reconnecte chaque personne avec elle-même.
- Date/heure** Tous les lundis de 14 h à 15 h 30 et les jeudis de 15 h 30 à 17 h (hors vacances scolaires).
- Lieu** Centre de rencontre, loisirs et culture (RLC), Rue de Loèche 23, Sion
- Détails** Intervenante : Agostina Castelletti, professeure de danse titulaire d'un master en thérapie par la danse et le mouvement, forte d'une longue expérience en réadaptation et en exercice thérapeutique.
- Groupe : minimum 4, maximum 12 personnes  
Vêtements confortables, chaussettes antidérapantes ou pieds nus
- Coût** Membres : CHF 230.- par trimestre  
Non-membres : CHF 290.- par trimestre  
Payable sur place
- Inscription** Agostina Castelletti, tél. 079 648 63 34, agostinacas@hotmail.com
- Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année**

# **Régulièrement** **Cours de tai chi** Genève

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.

**Description** Le tai chi fait partie des arts martiaux chinois. La conscience du mouvement en accord avec la respiration est essentielle pour trouver l'apaisement et améliorer la confiance en soi. Les mouvements proposés sont à la portée de tout un chacun. Les enchaînements des gestes et les étirements se font avec lenteur et dans une grande concentration, dans le but de mobiliser tout l'être et augmenter la conscience de soi-même. Une étude menée durant trois ans par l'Université de Shanghai conclut au bienfait de cette pratique, dont le but est de ralentir la progression du Parkinson.

**Date/heure** **Tous les vendredis de 14 h à 15 h du 6 janvier au 23 juin 2025**  
Reprise automnale à déterminer.

**Lieu** Le Spot, Maison de quartier de Chêne-Bourg, 2,  
Rue François-Perréard, 1225 Chêne-Bourg.  
Trams 12 et 17, arrêt Peillonex ; CEVA : gare de Chêne-Bourg.

**Détails** Intervenant : Alain Jacopino, diplômé en médecine chinoise,  
maître de tai chi

Groupe : minimum 8, maximum 12 personnes  
Vêtements confortables et chaussettes antidérapantes

**Coût** CHF 400.- par an

**Inscription** Alain Dupraz, parkinson.geneve@gmail.com

**Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année**

# Régulièrement

## Cours de qi gong et taiji quan

### Lausanne

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.

**Description** Le qi gong et le taiji quan font partie des arts internes chinois.

La conscience du mouvement en accord avec la respiration est essentielle pour trouver l'apaisement et la confiance dans le mouvement.

Des enchaînements issus du taiji quan et du qi gong, des marches, des méditations et des étirements seront proposés afin de travailler la souplesse, la concentration, la mémoire et l'équilibre.

**Date/heure** Tous les lundis de 15 h 30 à 16 h 30, du 6 janvier au 24 février, du 3 mars au 28 avril, du 5 mai au 23 juin, du 18 août au 6 octobre et du 27 octobre au 15 décembre 2025 (hors vacances scolaires et sauf le 3 novembre).

**Lieu** Centre d'animation de Grand-Vennes, Chemin des Abeilles 17, 1010 Lausanne (en face de la Haute école de travail social et de la santé Lausanne)

Métro M2 direction Croisettes jusqu'à La Sallaz, puis bus n° 41 direction Montolieu, arrêt Abeilles

**Détails** Intervenante : Luisa Schellenbaum anime ce cours de qi gong et taiji quan de façon adaptée aux séniors depuis 2007

Groupe : minimum 6, maximum 12 personnes  
Vêtements confortables et chaussettes antidérapantes

**Coût** Membres : CHF 130.- / abonnement de 7 séances  
Non-membres : CHF 170.- / abonnement de 7 séances

**Inscription** Luisa Schellenbaum, tél. 079 882 23 51, schellen.luisa@gmail.com

Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# Régulièrement

## Cours de qi gong

### Yverdon

- Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.
- Description** Issu de la médecine chinoise, le qi gong est une gymnastique méditative mettant en jeu tout le corps dans un enchaînement de mouvements lents et harmonieux, coordonnés avec une respiration profonde et naturelle. Elle permet de retrouver souplesse et aisance corporelle tout en générant un sentiment d'unité. Cette qualité de présence à soi nous invite à nous connecter à nos propres ressources, ce qui renforce la confiance et la vitalité. Ces exercices conviennent particulièrement bien aux parkinsonien(ne)s en raison de leur fluidité et de leur effet relaxant. Ils entretiennent aussi la souplesse, la concentration, la mémoire et l'équilibre.
- Date/heure** Tous les vendredis de 10 h 30 à 11 h 45, du 10 janvier au 27 juin et du 5 septembre au 19 décembre 2025 (hors vacances scolaires)
- Lieu** « Salle de gymnastique », Rue Roger de Guimp 4, 1400 Yverdon-les-Bains.  
Stationnement possible au Parking du Midi.
- Détails** Intervenante : forte de 14 années d'expérience, Florence Mertenat adapte son enseignement du qi gong et de la méditation à toutes les populations.  
Groupe : minimum 6, maximum 10 personnes  
Vêtements confortables et chaussettes antidérapantes
- Coût** Membres : CHF 130.- / abonnement de 7 séances  
Non-membres : CHF 170.- / abonnement de 7 séances
- Inscription** Florence Mertenat, tél. 078 880 17 72, flomertenat@gmail.com  
Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# Régulièrement

## Cours de rythmique

### Genève

- Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson
- Description** Grâce à des exercices variés accompagnés par de la musique, ce cours entraîne et renforce la marche, l'équilibre, la coordination, la fluidité des mouvements et la voix. De manière douce, à un rythme approprié et en petit groupe, la personne est amenée à ressentir ce qu'elle entend grâce à l'interprétation corporelle des sons et des rythmes joués par le professeur.
- Date/heure** Tous les jeudis, du 9 janvier au 27 juin et dès le 28 août 2025 (hors vacances scolaires).
- Horaires possibles selon les places disponibles :  
de 10 h à 10 h 50 / de 11 h à 11 h 50
- Lieu** Institut Jaques-Dalcroze, 44 rue de la Terrassière, 1207 Genève
- En voiture : parking de la Terrassière ou parking du centre commercial Eaux-Vives 2000.  
Transports publics : arrêt « Villereuse »
- Détails** Intervenantes : Adrienne Aubert et Anne-Laure Schlaubitz Garin, enseignantes diplômées en rythmique Jaques-Dalcroze.  
Plus d'informations au 022 718 37 64 ou info-seniors@dalcroze.ch.
- Groupe : minimum 9, maximum 14 personnes  
Vêtements confortables et chaussures d'intérieur avec semelle antidérapante ou pieds nus
- Coût** Membres : CHF 555.- par an  
Non membres : CHF 690.- par an  
Facturation au pro rata temporis payable en 1, 3 ou 6 fois sans frais  
À titre d'essai, la participation aux deux premiers cours est offerte
- Inscription** Au près de l'Institut Jaques-Dalcroze  
Tél. 022 718 37 64 ou info-seniors@dalcroze.ch
- Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# **Régulièrement** **Boxe sans contact** Yverdon

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

**Description** Commencez votre lutte contre les symptômes de la maladie au plus tôt.  
Basé sur les cours Rock Steady Boxing des États Unis, les exercices proposés combinent les bases de la boxe à des mouvements de coordination, d'équilibre et de force, en rythme et en faisant usage de la voix. Le tout dans la joie et la bonne humeur.

**Date/heure** **Tous les jeudis après-midi de 14 h 30 à 16 h 30, dès le 16 janvier (hors vacances)**

**Lieu** « Salle de gymnastique », Rue Roger de Guimp 4,  
1400 Yverdon-les-Bains.  
Stationnement possible au Parking du Midi.

**Détails** Intervenant : Alain Favre, moniteur  
Groupe : maximum 8 personnes  
Pieds nus ou baskets non marquantes

**Coût** Membres : CHF 15.- par cours  
Non-membres : CHF 20.- par cours  
Première session gratuite

**Inscription** Alain Favre, tél. 077 498 73 81, [alainfavre55@gmail.com](mailto:alainfavre55@gmail.com)

**Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année**

# Régulièrement

## Mali'Co

### Aproz

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.

**Description** Activité physique pour les personnes atteintes du Parkinson

Ce cours comprend des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de coordination, d'équilibre, de posture et de mobilité. Limité à 10 participant(e)s, il est adapté aux capacités de chaque individu. Gardez une bonne condition physique, conservez votre autonomie et apprenez à faire du sport correctement, en tenant compte de votre maladie dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

**Date/heure** Tous les mardis à 14 h, du 7 janvier au 17 juin et du 19 août au 16 décembre.

**Lieu** Route de la Printse 7, Aproz

**Détails** Intervenantes : Marion Constantin  
Lise Van Den Plas

Groupe : minimum 3, maximum 10 personnes

**Coût** Membres : CHF 20.- par cours  
Non-membres : CHF 25.- par cours

Possibilité de prise en charge partielle par la caisse-maladie.

**Inscription** Marion Constantin, tél. 077 433 87 14, ou Lise Van Den Plas, tél. 078 815 28 79, [info@malico-coaching.ch](mailto:info@malico-coaching.ch)

**Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année**

# Régulièrement

## Tennis de table

### Genève

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

**Description** Séances de tennis de table adaptées aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Dans une atmosphère d'échange et de partage, les activités proposées ont pour but de stimuler la motricité, l'agilité, le cerveau, la mémoire, la concentration et la condition physique des participant(e)s en utilisant la balle, la raquette, la table et l'espace avoisinant.

**Date/heure** Tous les jeudis de 11 h 15 à 12 h 15  
(sauf jours fériés et vacances scolaires)

**Lieu** CTT UGS Chênois, Salle spécifique au-dessus des pompiers,  
68 route de Frontenex, Genève

**Détails** Intervenant : Samuel Coutolleau, éducateur de tennis de table  
Groupe : 10 personnes

**Coût** Membres : CHF 7.- par cours  
Non-membres : CHF 10.- par cours

Une inscription au club sera demandée : CHF 20.-  
par saison sportive  
Entraîneur, raquettes, tables et balles à disposition.

**Inscription** Samuel Coutolleau, tél. +33 6 48 15 26 08  
samuel.coutolleau@gmail.com

Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# Régulièrement

## Chorale Parkinson

### Sierre

- Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.
- Description** Cette chorale vise à pratiquer des exercices ciblés, ainsi qu'à interpréter un répertoire varié afin d'améliorer et de maintenir vos capacités vocales et respiratoires. Elle permet également d'entretenir le lien social.
- Date/heure** Tous les jeudis de 16 h 30 à 17 h 30, du 9 janvier au 12 juin et de septembre à décembre 2025 (hors vacances scolaires)
- Lieu** Salle paroissiale de l'Église Sainte-Croix, Avenue de France 4, Sierre
- Détails** Intervenantes : Claire Andenmatten, logopédiste  
Maria Abgottspon, professeure de chant  
Groupe : maximum 15 personnes
- Coût** Membres : CHF 10.– par cours  
Non-membres : CHF 13.– par cours  
Possibilité de prise en charge partielle par la caisse-maladie sur présentation d'une ordonnance de logopédie.
- Inscription** Claire Andenmatten, tél. 079 281 01 18  
claire.andenmatten@proton.me
- Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année**

# Régulièrement

## Chorale Parkinsonsoonne

### Neuchâtel

- Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson, proches aidants et toute personne ayant envie de s'intégrer dans cette chorale.
- Description** Chanter pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson et pour créer du lien avec les autres. Par la pratique régulière, cette activité renforce la voix et le souffle et rend ainsi la voix plus vivante. Par ailleurs, la chorale Parkinsonsoonne favorise l'insertion sociale et le sentiment d'appartenance à un groupe, prévenant ainsi l'isolement.
- Sous la direction musicale d'Anne Rémond, professeure de chant, nous interprétons des répertoires très variés.
- Date/heure** Tous les mardis de 15 h 45 à 16 h 45, dès le 7 janvier 2025 (hors vacances scolaires)
- Lieu** Dans la salle bleue située sous le Temple des Valangines à Neuchâtel  
Bus 102, arrêt « Neuchâtel Temple Valangines »
- Détails** Intervenantes : Thérèse von Wyss, logopédiste  
Anne Rémond, cheffe de chœur et professeure de chant  
Groupe : maximum 20 personnes
- Coût** Membres : CHF 10.- par cours  
Non-membres : CHF 13.- par cours  
Facturation forfaitaire par trimestre  
Une ordonnance de logopédie est requise pour les parkinsonien(ne)s
- Inscription** Thérèse von Wyss, tél. 032 721 28 02 therese@logoadulte.ch  
Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# Régulièrement

## Chorale « Bol d'air »

### Aigle

- Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches
- Description** La chorale « Bol d'air » vous invite à venir chanter seul(e), avec un(e) ami(e) ou un(e) proche. Elle permet non seulement de promouvoir les capacités respiratoires et vocales fragilisées par la maladie de Parkinson, mais aussi la libération d'hormones comme celle du plaisir (dopamine) ou celle du lien (l'ocytocine). Ce « bol d'air » en chanson ne nécessite aucun prérequis musical et sera suivi d'une verrée conviviale !
- Date/heure** Les lundis suivants:  
6 et 20 janvier | 3 et 17 février | 10 et 24 mars | 7 avril | 5 et 19 mai |  
2 et 23 juin | 1, 15 et 29 septembre | 27 octobre | 10 et 24 novembre |  
1 et 15\*\* décembre  
  
\*\* dernière séance de l'année à Vevey avec les 2 groupes  
de 16 h à 17 h 30
- Lieu** Maison de paroisse, Av. des Glariers 4A, Aigle
- Détails** Intervenantes : Selma Karadza, logopédiste et praticienne en coordination respiratoire MDH  
  
Florence Müller, cheffe de chœur et praticienne en coordination respiratoire MDH  
  
Martine Grandjean, pianiste  
  
Groupe : aucune limite
- Coût** Membres : CHF 10.– par cours  
Non membres : CHF 13.– par cours  
Possible aussi avec une prescription médicale de séances de logopédie
- Inscription** Selma Karadza, tél. 079 487 22 63, sk.logopedie@protonmail.ch  
  
Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année

# **Régulièrement** **Chorale « Bol d'air »** Vevey

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.

**Description** La chorale « Bol d'air » vous invite à venir chanter seul(e), avec un(e) ami(e) ou un(e) proche. Elle permet non seulement de promouvoir les capacités respiratoires et vocales fragilisées par la maladie de Parkinson, mais aussi la libération d'hormones comme celle du plaisir (dopamine) ou celle du lien (l'ocytocine). Ce « bol d'air » en chanson ne nécessite aucun prérequis musical et sera suivi d'une verrée conviviale !

**Date/heure** Les lundis suivants:  
13 et 27 janvier | 10 et 24 février | 17 et 31 mars | 28 avril |  
12 et 26 mai | 16 juin | 25 août | 8 et 22 septembre | 6 octobre |  
3 et 17 novembre | 1 et 15\*\* décembre

\*\* dernière séance de l'année à Vevey avec les 2 groupes  
de 16 h à 17 h 30

**Lieu** Centre de jour du Panorama, Rue du Clos 9, Vevey

**Détails** Intervenantes : Selma Karadza, logopédiste et praticienne en coordination respiratoire MDH

Florence Müller, cheffe de chœur et praticienne en coordination respiratoire MDH

Martine Grandjean, pianiste

Groupe : aucune limite

**Coût** Membres : CHF 10.- par cours

Non membres : CHF 13.- par cours

Possible aussi avec une prescription médicale de séances de logopédie

**Inscription** Selma Karadza, tél. 079 487 22 63, sk.logopedie@protonmail.ch

**Clôture des inscriptions : ouvert toute l'année**



# Vacances

En collaboration avec différents partenaires, Parkinson Suisse propose des vacances aux parkinsonien(ne)s en Suisse et à l'étranger. Voyager ensemble, découvrir de nouvelles choses et s'évader du quotidien : il existe des offres adaptées à chaque phase de la maladie.

# Du lundi 5 au dimanche 11 mai Voyage culturel Nord de la Sicile

- Public cible** Les personnes atteintes d'un Parkinson léger à modéré largement autonomes au quotidien (marchant avec ou sans déambulateur, mais ne dépendant pas d'un fauteuil roulant), ainsi que leurs proches.
- Programme** Depuis 2012, Hansruedi Sieber, spécialiste des voyages, organise des voyages culturels Parkinson. En 2025, il emmène le groupe de voyageurs dans le nord de la Sicile. La Sicile est un bijou culturel qui séduit par ses paysages uniques, ses villes pleines de vitalité et ses monuments chargés d'histoire. Le nord de l'île offre un mélange passionnant de beautés naturelles, d'expériences culturelles et de surprises culinaires. Que ce soit Cefalù, Palerme, Monreale ou Castelbuono, Hansruedi Sieber connaît les lieux les plus passionnants, leur histoire et bien des conseils secrets. Le printemps est une période très agréable pour voyager ; tout fleurit et bourgeonne, et l'île se montre sous son plus beau jour avec des températures agréables autour de 20°.
- Date** Du lundi 5 mai au dimanche 11 mai 2025
- Lieu** Nord de la Sicile
- Détails** Organisation : Hansruedi Sieber  
Dr méd. Claude Vaney, neurologue  
Elisabeth Ostler, infirmière diplômée, spécialiste du Parkinson  
Helen Fuchser, infirmière diplômée, spécialiste du Parkinson  
  
Groupe : max. 20 personnes  
Langues : allemand, français, italien
- Coût** CHF 2520.- par personne  
(en chambre double, vol et pension complète inclus)  
  
CHF 2790.- par personne  
(en chambre simple, vol et pension complète inclus)
- Inscription** Pour vous inscrire et obtenir le programme détaillé des vacances, contactez : Hansruedi Sieber, Seestrasse 236, 8810 Horgen  
Tél. : 044 725 73 11, siebers@bluewin.ch
- Clôture des inscriptions : vendredi 31 janvier 2025

# Lundi 16 au samedi 21 juin

## Vacances pour couples

### Churwalden

**Public cible** Personnes atteintes de la maladie de Parkinson dont l'état de santé est stable, qui sont membres de Parkinson Suisse, accompagnées de leur partenaire/conjoint(e)

**Programme** En collaboration avec Hansruedi Sieber, Parkinson Suisse organise une semaine à Churwalden pour les couples qui souhaitent partager une expérience de vacances, mais manquent d'assurance pour voyager seuls. Les participant(e)s sont responsables de leurs soins quotidiens et des prises de médicaments. Chaque jour, notre équipe soignante les accompagne durant les excursions et se tient à leur disposition pour les urgences nocturnes. Un service de piquet est organisé durant la nuit.

L'ancien Château-Hôtel Lindenhof n'attend que vous. Les espaces communs méritent une mention particulière : spacieux et très confortables, ils invitent à la relaxation. Offrez-vous une pause dans votre quotidien. Un séjour détente pour le corps, l'esprit et l'âme.

**Date** Du lundi 16 juin au samedi 21 juin 2025

**Lieu** Hotel Lindenhof, Lindawäg 17, 7075 Churwalden

**Détails** Organisation : Lina Fonseca, infirmière diplômée, spécialiste du Parkinson, responsable « Soins et formation continue », Parkinson Suisse  
Excursions : Hansruedi Sieber

Groupe : max. 10 couples  
Langues : allemand, français

**Coût** CHF 2700.- en chambre double  
Encadrement, programme de vacances et pension complète inclus

**Inscription** Pour vous inscrire et obtenir le programme détaillé des vacances, contactez Parkinson Suisse, 8132 Egg  
Tél. 043 277 20 62, [bildung@parkinson.ch](mailto:bildung@parkinson.ch).

**Cloture des inscriptions** : lundi 21 avril 2025



# Groupes d'entraide

Parkinson Suisse soutient près de 80 groupes d'entraide dans toute la Suisse. Au sein de ces groupes, les membres bénéficient d'un soutien autant émotionnel que social et ont accès à de nombreuses informations utiles sur leur maladie.

Grâce à un échange permanent de connaissances et d'expériences, nombreuses sont les personnes concernées dont la qualité de vie se trouve améliorée.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.parkinson.ch/fr/entraide](http://www.parkinson.ch/fr/entraide)



# Merci infiniment !

Parkinson Suisse a pour objectif d'améliorer la qualité de vie de toutes les personnes concernées. Pour ce faire, l'association a besoin d'un large soutien.

De nombreuses personnes nous aident à remplir notre mission, que ce soit financièrement ou en nous consacrant du temps. Nous les en remercions chaleureusement et saluons leur bienveillante solidarité.

Votre générosité en faveur des personnes concernées et de leurs proches ne passe pas inaperçue.

IBAN : CH48 0900 0000 8000 7856 2

# Inscription 2025

Je m'inscris aux manifestations cochées  
au verso de cette carte.

Nom, prénom .....

Rue .....

Localité .....

Tél. ....

Courriel .....

Je suis proche (information nécessaire pour les séminaires)

Je serai accompagné(e) de

Nom, prénom .....

Rue .....

Localité .....

Tél. ....

Courriel .....

Commentaire :

.....

.....

À renvoyer par poste ou par courriel à

Parkinson Suisse  
Avenue de Sévelin 28  
1004 Lausanne

[info.romandie@parkinson.ch](mailto:info.romandie@parkinson.ch)



## Séances d'information

- 20 mars** Séance d'information à Fribourg
- 7 mai** Séance d'information à Neuchâtel
- 25 juin** Séance d'information à Lausanne (CHUV)
- 2 octobre** Séance d'information à Genève (HUG)
- 9 octobre** Séance d'information à Sion

## Séminaires

- 27 mars** Séminaire sur le nouveau droit des successions à Genève
- 8 mai** Séminaire pour les proches aidants à Martigny
- 23 octobre** Séminaire sur le couple et la maladie de Parkinson à Neuchâtel
- 30 octobre** Séminaire « Accompagner en soignant » à Lausanne
- 15 novembre** Séminaire « Nouvellement diagnostiqué » à Yverdon-les-Bains



# Parkinson Suisse

## pour les parkinsonien(ne)s et leurs proches

### **Information**

Brochures, livres, site Internet et séances d'information.  
Magazine trimestriel *Journal*, newsletter, boutique de moyens  
auxiliaires.

### **Conseil**

Conseils et mise en relation pour les parkinsonien(ne)s, les proches,  
les employeurs et les professionnel(le)s de la médecine et des soins.

### **Assistance**

Encouragement et soutien d'environ 80 groupes d'entraide dans  
trois régions linguistiques de la Suisse.

### **Formation**

Séminaires, cours et formations continues pour les parkinsonien(ne)s  
et leurs proches, ainsi que pour les spécialistes et les équipes  
de direction des groupes d'entraide.

### **Recherche**

Soutien financier de projets de recherche sélectionnés.

### **Réseau**

Coopération avec des organisations similaires sur le plan national  
et international.