

Parkinson
Schweiz Suisse Svizzera

Programme annuel 2022

*Sous réserve de
modifications liées au
COVID-19. Consultez
www.parkinson.ch/fr >
Activités*



Chères et chers membres, chères personnes intéressées,

Parkinson Suisse propose un large éventail de séances d'information, de séminaires et de cours. Feuillotez notre programme annuel et trouvez les activités qui correspondent à vos attentes !

Les séances d'information que nous organisons en collaboration avec plusieurs cliniques et hôpitaux vous permettent de découvrir de nombreux aspects méconnus de la recherche, ainsi que les diverses approches thérapeutiques actuelles.

Approfondissez vos connaissances pour mieux vivre avec la maladie dans le cadre de nos séminaires. Parmi les nouveautés, l'un d'entre eux s'adresse spécialement au public féminin. Le séminaire « Assurances sociales » apporte d'intéressants éclairages, par exemple sur une réforme législative récemment entrée en vigueur.

Vous souhaitez entretenir votre forme avec des personnes qui partagent un vécu semblable au vôtre ? De nombreux cours sont proposés régulièrement : marche nordique, tai chi ou danse, vous avez l'embarras du choix. Pour la première fois cette année, une chorale Parkinson vous invite à faire vibrer vos cordes vocales.

N'hésitez pas à nous contacter : c'est avec grand plaisir que nous répondrons à vos éventuelles questions.

Susann Egli
Directrice

Parkinson Suisse cofinance les manifestations. **Nos membres bénéficient de tarifs avantageux.**

Retrouvez toutes les offres et les informations pratiques dont vous avez besoin sur www.parkinson.ch/fr, rubrique « Activités », ainsi que dans notre magazine trimestriel *Parkinson*.

Agenda 2022

Régulièrement	Cours de danse et mouvement à Martigny	18
Régulièrement	Cours de danse et mouvement à Montreux nouveau	19
Régulièrement	Chorale Parkinsonne à Neuchâtel nouveau	20
Régulièrement	Cours de rythmique et Parkinson à Genève	21
Régulièrement	Cours de slow Nordic walking à Lausanne	22
Régulièrement	Cours de tai chi et qi gong à Lausanne	23
Régulièrement	Cours de tai chi et qi gong à Yverdon	24
Dès le 12.1.	Cours de tango à Savigny	25
24.3.	Séminaire pour les proches à Sion	12
Dès le 4.5.	Cours de tango à Savigny	25
21.5.	Séminaire sur les assurances sociales à Morges	13
9.6.	Séminaire pour les proches à Lausanne	14
15.6.	Séance d'information à Lausanne (CHUV)	7
3.9.	Séance d'information à Tschugg	8
4.-10.9.	Voyage culturel en Sicile occidentale	27
24.9.	Séminaire « Femmes et Parkinson » à Villars-sur-Glâne	15
29.9.	Séance d'information à Sion	9
6.10.	Séance d'information à Genève (HUG)	10
10.11.	Séminaire pour les proches à Delémont	16

Sous réserve de modification du programme. Consultez www.parkinson.ch/fr

Sommaire 2022

Séances d'information 6

15.6.	Séance d'information à Lausanne (CHUV)	7
3.9.	Séance d'information à Tschugg	8
29.9.	Séance d'information à Sion	9
6.10.	Séance d'information à Genève (HUG)	10

Séminaires 11

24.3.	Séminaire pour les proches à Sion	12
21.5.	Séminaire sur les assurances sociales à Morges	13
9.6.	Séminaire pour les proches à Lausanne	14
24.9.	Séminaire « Femmes et Parkinson » à Villars-sur-Glâne	15
10.11.	Séminaire pour les proches à Delémont	16

Activité physique 17

Régulièrement	Cours de danse et mouvement à Martigny	18
Régulièrement	Cours de danse et mouvement à Montreux nouveau	19
Régulièrement	Chorale Parkinsonne à Neuchâtel nouveau	20
Régulièrement	Cours de rythmique et Parkinson à Genève	21
Régulièrement	Cours de slow Nordic walking à Lausanne	22
Régulièrement	Cours de tai chi et qi gong à Lausanne	23
Régulièrement	Cours de tai chi et qi gong à Yverdon	24
Dès le 12.1. et/ou dès le 4.5.	Cours de tango à Savigny	25

Vacances 26

4.-10.9.	Voyage culturel en Sicile occidentale	27
----------	---------------------------------------	----

Supplément

Groupes d'entraide	28
Soins infirmiers et gestion du quotidien – « Helpline »	29
Conseil et soutien	30
Bulletin d'inscription pour les séminaires et cours	31
Bulletin d'inscription pour les séances d'information	33



Photo : Reto Schneider

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.

Les dates en 2022

15.6.	Séance d'information à Lausanne (CHUV)	7
3.9.	Séance d'information à Tschugg	8
29.9.	Séance d'information à Sion	9
6.10.	Séance d'information à Genève (HUG)	10

15.6. Séance d'information au CHUV, Lausanne

Programme	14 h	Accueil et présentation Dr méd. Julien Bally, médecin adjoint responsable de l'unité des mouvements anormaux PD Dr méd. David Benninger, service de neurologie Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
	14 h 10	Tai chi Dre Mayté Castro, service de neurologie
	14 h 20	Helpline : Parkinson et soins infirmiers Karin Paus, infirmière spécialiste du Parkinson
	14 h 30	Sport et cognition Aline Gronchi-Perrin, neuropsychologue, responsable médicothérapeutes, Institution de Lavigny
	14 h 40	Pause
	15 h	Activités sportives adaptées en groupe Sandra Voisard et Dionys Rutz, physiothérapeutes
	15 h 10	Recherche Prof. Bogdan Draganski, médecin associé au service de neurologie
	15 h 20	Parkinson – sport PD Dr méd. David Benninger
	15 h 30	Parkinson – sexualité Dr méd. Julien Bally
	15 h 40	Questions et réponses avec tou(te)s les intervenant(e)s
	16 h	Fin de la séance

Date Mercredi 15 juin 2022

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

Accès **Transports publics** : métro M2 en direction de « Croisettes » ou « Sallaz »
En voiture : parking des Hôpitaux

Coût Gratuit

Inscription Au moyen du bulletin d'inscription en page 33 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

Clôture des inscriptions Mercredi 18 mai 2022

3.9. Séance d'information à la clinique Bethesda, Tschugg

Programme	10 h 30	Accueil et présentation Dr méd. Klaus Meyer, médecin-chef, clinique Bethesda Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
	11 h	Les causes des chutes chez les patient(e)s atteint(e)s de Parkinson Dr méd. Klaus Meyer, médecin-chef, clinique Bethesda
	11 h 30	Thérapies alternatives diverses contre les troubles de la marche Dre Isabel Keller, médecin spécialiste en milieu hospitalier, clinique Bethesda
	12 h	Repas de midi
	13 h 30	Quand la marche devient instable – mesures physiothérapeutiques Physiothérapeute, clinique Bethesda
	14 h	Améliorer la sécurité à domicile – mesures ergothérapeutiques Ergothérapeute, clinique Bethesda
	14 h 30	Fin de la journée

Date Samedi 3 septembre 2022

Lieu Clinique Bethesda, 3233 Tschugg

Accès [En train](#) jusqu'à la gare d'Ins. Depuis la gare, empruntez les navettes de la clinique, disponibles de 10 h à 10 h 30. Des navettes sont organisées pour le retour à la gare d'Ins à 14 h 45 [En voiture](#) à 15 min de Neuchâtel ou Morat. A1 Lausanne – Berne, sortie Morat, Ins – Tschugg ou A5 Yverdon – Bienne, sortie Thielle, Gampelen – Tschugg

Coût Gratuit

Inscription Au moyen du bulletin d'inscription en page 33 ou auprès du secrétariat du Dr méd. Klaus Meyer, 032 338 41 20, sekretariatcheferzte@klinik-bethesda.ch

Clôture des inscriptions Vendredi 12 août 2022

29.9.

Séance d'information à L'Hôpital du Valais, Sion

Programme	14 h 00	Accueil et introduction Prof. Vincent Alvarez, médecin-chef du service de neurologie, Hôpital de Sion Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
	14 h 15	Maladie de Parkinson : 1^{re} partie Dr Vadim Afanasiev, chef de clinique, service de neurologie, Hôpital de Sion
	14 h 45	Pause
	15 h 15	Maladie de Parkinson : 2^e partie Dr Benoit Wicki, médecin adjoint, service de neurologie, Hôpital de Sion
	15 h 45	Maladie de Parkinson : 3^e partie Dr André Zacharia, médecin adjoint, Clinique Bernoise Montana
	16 h 15	Questions et réponses
	16 h 45	Fin de la séance

Le programme détaillé sera disponible à partir du 1^{er} juin 2022 : www.parkinson.ch/fr/activites

Date	Jeudi 29 septembre 2022
Lieu	Hôpital du Valais, salle Aula, Avenue du Grand-Champsec 80, 1950 Sion
Accès	Bus ligne BS 2, arrêt « SUVA » En voiture, sortie autoroute Sion – Est, suivre le panneau « Hôpital »
Coût	Gratuit
Inscription	Au moyen du bulletin d'inscription en page 33 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
Clôture des inscriptions	Lundi 19 septembre 2022

6.10.

Séance d'information aux HUG, Genève

Programme	14 h	Accueil et présentation Professeur Pierre Burkhard, médecin du service de neurologie Un(e) représentant(e) de Parkinson Suisse
	14 h 10	Créativité et Parkinson Dr Nicolas Nicastro, médecin adjoint agrégé, service de neurorééducation
	14 h 25	Activité physique et Parkinson Sabina Catalano Chiuvé, neuropsychologue, unité de neuropsychologie
	14 h 40	Pause café
	15 h	Musique et Parkinson Dr André Zacharia, médecin adjoint, Clinique Bernoise Montana
	15 h 15	Nutrition, microbiote et Parkinson Dre Vanessa Fleury, cheffe de clinique, service de neurologie
	15 h 30	Actualités thérapeutiques en 2021 Dre Judit Horvath, médecin associée, service de neurologie
	15 h 45	Questions et réponses avec tou(te)s les intervenant(e)s
	16 h	Fin de la séance

Date Jeudi 6 octobre 2022

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
En voiture : Parking Lombard, Rue Lombard 8

Coût Gratuit

Inscription Au moyen du bulletin d'inscription en page 33 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

Clôture des inscriptions Jeudi 22 septembre 2022



Photo: Anne Pignard

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.

Les dates en 2022

24.3.	Séminaire pour les proches à Sion	12
21.5.	Séminaire sur les assurances sociales à Morges	13
9.6.	Séminaire pour les proches à Lausanne	14
24.9.	Séminaire « Femmes et Parkinson » à Villars-sur-Glâne	15
10.11.	Séminaire pour les proches à Delémont	16

24.3. Séminaire pour les proches à Sion

Thème	Oser demander de l'aide et accepter d'être aidé(e) : les services de soutien pour les proches aidant(e)s
Public cible	Les proches de personnes parkinsoniennes
Description	Au fil de son évolution, la maladie de Parkinson entraîne un surcroît de tâches pour les proches aidant(e)s. Connaître les aides disponibles et les accepter vous permettront d'accompagner votre proche sans vous épuiser. Il n'est pas toujours facile de franchir le pas et d'oser demander de l'aide. Il est important de reconnaître vos limites, afin de pouvoir continuer à soutenir votre proche. Chaque canton propose des offres de soutien pour les proches aidant(e)s et des aides financières existent pour les prendre en charge. Anticiper avant de vous retrouver dans l'urgence permet de diminuer le stress. La nouvelle loi fédérale, entrée en vigueur en 2020 pour améliorer la situation des proches aidant(e)s, vous sera exposée. Des exemples pratiques viendront illustrer le thème de ce séminaire.
Date	Jeudi 24 mars 2022, de 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h
Lieu	Hôtel du Rhône, Rue du Scex 10, 1950 Sion 027 322 82 91
Détails	Conférencière : Roselyse Salamin, conseillère sociale titulaire d'un brevet fédéral de spécialiste en assurances sociales, Parkinson Suisse Groupe : minimum 5, maximum 7 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 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
Clôture des inscriptions	Vendredi 25 février 2022

21.5. Séminaire sur les assurances sociales à Morges

Thème	Loi sur les prestations complémentaires : réforme importante applicable depuis le 1 ^{er} janvier 2021
Public cible	Les parkinsonien(ne)s et leurs proches
Description	Que vous soyez déjà au bénéfice des prestations complémentaires (PC) ou que vous hésitiez encore à déposer la demande, ne sachant pas si elles pourraient vous être octroyées, ce séminaire vous concerne. Il vous permettra de découvrir les changements apportés par cette réforme, à différents niveaux : frais de logement (locataire ou propriétaire), fortune, prise en compte du revenu du conjoint ou de la conjointe, prime d'assurance-maladie, baisse du montant minimal des PC et obligation de restitution lors d'une succession. Ces points seront illustrés par des cas pratiques. Les PC représentent un droit. Elles permettent aux personnes qui en sont bénéficiaires d'obtenir notamment le remboursement de certains frais de maladie et d'invalidité.
Date	Samedi 21 mai 2022, de 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h
Lieu	Hôtel La Longeraie, Rte de la Longeraie 14, 1110 Morges 021 804 64 00
Détails	Conférencière : Roselyse Salamin, conseillère sociale titulaire d'un brevet fédéral de spécialiste en assurances sociales, 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 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
Clôture des inscriptions	Vendredi 22 avril 2022

9.6. Séminaire pour les proches à Lausanne

Thème	Oser demander de l'aide et accepter d'être aidé(e) : les services de soutien pour les proches aidant(e)s
Public cible	Les proches de personnes parkinsoniennes
Description	Au fil de son évolution, la maladie de Parkinson entraîne un surcroît de tâches pour les proches aidant(e)s. Connaître les aides disponibles et les accepter vous permettront d'accompagner votre proche sans vous épuiser. Il n'est pas toujours facile de franchir le pas et d'oser demander de l'aide. Il est important de reconnaître vos limites, afin de pouvoir continuer à soutenir votre proche. Chaque canton propose des offres de soutien pour les proches aidant(e)s et des aides financières existent pour les prendre en charge. Anticiper avant de vous retrouver dans l'urgence permet de diminuer le stress. La nouvelle loi fédérale, entrée en vigueur en 2020 pour améliorer la situation des proches aidant(e)s, vous sera exposée. Des exemples pratiques viendront illustrer le thème de ce séminaire.
Date	Jeudi 9 juin 2022, de 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h
Lieu	Espace Riponne, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne 021 323 04 23
Détails	Conférencière : Roselyse Salamin, conseillère sociale titulaire d'un brevet fédéral de spécialiste en assurances sociales, Parkinson Suisse Groupe : minimum 5, maximum 7 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 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
Clôture des inscriptions	Mardi 10 mai 2022

24.9. Séminaire « Femmes et Parkinson » à Villars-sur-Glâne

Thème	La maladie de Parkinson au féminin
Public cible	Les femmes parkinsoniennes
Description	<p>Y a-t-il des différences entre les hommes et les femmes atteints de la maladie de Parkinson ? Certaines études l'affirment, d'autres non. Le Dr Reymond abordera cette question et présentera les observations tirées de sa pratique médicale. Lydia Müller traitera le thème de la sexualité au féminin : comment faire face au changement quand la maladie de Parkinson évolue ? Comment accepter son corps ? Quelles sont les répercussions dans la vie du couple ? Delphine Dumoulin présentera des astuces et stratégies pour mieux vivre au quotidien avec la maladie, afin de garder une plus grande autonomie à domicile.</p>
Date	Samedi 24 septembre 2022, de 9 h 30 à 17 h
Lieu	Domaine Notre-Dame de la Route, Ch. Des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne 026 409 75 00
Détails	<p>Intervenant(e)s : Dr Sittided Reymond, spécialiste FMH en neurologie, Rue de Pré-Fleuri 2C, 1950 Sion Lydia Müller, psychologue et psychothérapeute, Rue de la Servette 80, 1202 Genève Delphine Dumoulin, ergothérapeute, Bd de Pérolles 23, 1700 Fribourg</p> <p>Groupe : minimum 10, maximum 40 personnes</p>
Coût	<p>Membres : CHF 75.– par personne, collations et repas de midi inclus</p> <p>Non-membres : CHF 90.– par personne, collations et repas de midi inclus</p>
Inscription	Au moyen du bulletin d'inscription en page 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
Clôture des inscriptions	Jeudi 30 juin 2022

10.11. Séminaire pour les proches à Delémont

Thème	Oser demander de l'aide et accepter d'être aidé(e) : les services de soutien pour les proches aidant(e)s
Public cible	Les proches de personnes parkinsoniennes
Description	Au fil de son évolution, la maladie de Parkinson entraîne un surcroît de tâches pour les proches aidant(e)s. Connaître les aides disponibles et les accepter vous permettront d'accompagner votre proche sans vous épuiser. Il n'est pas toujours facile de franchir le pas et d'oser demander de l'aide. Il est important de reconnaître vos limites, afin de pouvoir continuer à soutenir votre proche. Chaque canton propose des offres de soutien pour les proches aidant(e)s et des aides financières existent pour les prendre en charge. Anticiper avant de vous retrouver dans l'urgence permet de diminuer le stress. La nouvelle loi fédérale, entrée en vigueur en 2020 pour améliorer la situation des proches aidant(e)s, vous sera exposée. Des exemples pratiques viendront illustrer le thème de ce séminaire.
Date	Jeudi 10 novembre 2022, de 13 h 30 à 17 h ; accueil dès 13 h
Lieu	Centre Saint-François, Rte du Vorbourg 4, 2800 Delémont 032 421 48 60
Détails	Conférencière : Roselyse Salamin, conseillère sociale titulaire d'un brevet fédéral de spécialiste en assurances sociales, Parkinson Suisse Groupe : minimum 5, maximum 7 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 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
Clôture des inscriptions	Vendredi 14 octobre 2022



Activité physique

Conjointement avec des établissements spécialisés et des coachs, Parkinson Suisse propose différents cours adaptés aux parkinsonien(ne)s qui mettent l'accent sur le mouvement et l'exercice physique. 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.

Les dates en 2022

Régulièrement	Cours de danse et mouvement à Martigny	18
Régulièrement	Cours de danse et mouvement à Montreux nouveau	19
Régulièrement	Chorale Parkinsonsoonne à Neuchâtel nouveau	20
Régulièrement	Cours de rythmique et Parkinson à Genève	21
Régulièrement	Cours de slow Nordic walking à Lausanne	22
Régulièrement	Cours de tai chi et qi gong à Lausanne	23
Régulièrement	Cours de tai chi et qi gong à Yverdon	24
Dès le 12.1. et/ou dès le 4.5.	Cours de tango à Savigny	25

Régulièrement

Cours de danse et mouvement à Martigny

Public cible

Personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.
Aucune expérience en danse n'est requise

Description

Chaque séance dure 1 h 30. 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

Tous les lundis de 16 h à 17 h 30 (hors vacances scolaires)
dès le [10 janvier 2022](#)

Lieu

Maison des Associations, Rue des Finettes 19, [Martigny](#)

Détails

Encadrement : Agostina Castelletti, professeur 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.
Pour en savoir plus [079 648 63 34](tel:0796486334),
agostinacas@hotmail.com

Groupe : minimum 4, maximum 14 personnes.
Vêtements confortables, chaussettes antidérapantes ou pieds nus

Coût

Membres : prix du cours trimestriel CHF 210.–
Non-membres : prix du cours trimestriel CHF 260.–
Payable sur place

Inscription

Au moyen du bulletin d'inscription en page 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
[021 729 99 20](tel:0217299920), info.romandie@parkinson.ch

Clôture des inscriptions

Ouvert toute l'année

Régulièrement **Cours de danse et mouvement à Montreux nouveau**

Public cible

Personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.
Aucune expérience en danse n'est requise

Description

Chaque séance dure 1 h 30. 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

Tous les vendredis de 15 h 15 à 16 h 45 (hors vacances scolaires)
dès le [14 janvier 2022](#)

Lieu

Salle d'Etraz, Rue d'Etraz, 5, [Montreux](#)

Détails

Encadrement : Agostina Castelletti, professeur 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
079 648 63 34, agostinacas@hotmail.com

Groupe : minimum 4, maximum 14 personnes.
Vêtements confortables, chaussettes antidérapantes ou pieds nus

Coût

Membres : prix du cours trimestriel CHF 230.–
Non-membres : prix du cours trimestriel CHF 290.–
Payable sur place

Inscription

Au moyen du bulletin d'inscription en page 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
021 729 99, info.romandie@parkinson.ch

Clôture des inscriptions

Ouvert toute l'année

Régulièrement **Chorale Parkinsonne à Neuchâtel – chœur pour parkinsonien(ne)s **nouveau****

Public cible	Les parkinsonien(ne)s uniquement
Description	De nombreuses personnes vivant avec la maladie de Parkinson souffrent d'une hypophonie, c'est-à-dire d'une perte du volume sonore de la voix. Cette chorale a pour objectif de stimuler l'intensité vocale des parkinsonien(ne)s grâce à différents exercices ciblés. Sous la direction musicale d'Anne Rémond, professeure de chant, nous interprétons aussi des répertoires variés. En effet, le chant permet aussi de rendre la voix plus vivante.
Date	Tous les mardis de 16 h à 17 h (hors vacances scolaires) dès le 12 janvier 2022
Lieu	Dans la salle bleue située sous le Temple des Valangines à Neuchâtel Arrêt de bus devant le temple. Bus 102, arrêt : « Neuchâtel Temple Valangines »
Détails	Encadrement : Thérèse von Wyss, logopédiste Anne Rémond, 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	Thérèse von Wyss, 032 721 28 02, therese@logoadulte.ch
Clôture des inscriptions	Ouvert toute l'année

Régulièrement **Cours de rythmique et Parkinson à Genève**

Public cible

Les parkinsonien(ne)s

Description

Grâce à des exercices variés accompagnés par de la musique, ce cours proposé par l'institut Jacques Dalcroze entraîne et renforce la marche, l'équilibre, la coordination, la fluidité des mouvements et la voix. La personne est amenée à ressentir ce qu'elle entend grâce à l'interprétation corporelle des sons et des rythmes joués par le professeur. La stimulation de sa motricité globale lui permet de percevoir son corps comme premier instrument de musique, celui par lequel la musicalité est ressentie et transmise.

Date

Tous les jeudis (hors vacances scolaires du canton de Genève)
Du [13 janvier](#) au [30 juin 2022](#) et à partir du jeudi
[1^{er} septembre 2022](#)

Horaires possibles selon les places disponibles :
de 10 h à 10 h 50 / de 11 h à 11 h 50 / de 13 h 30 à 14 h 20

Lieu

Institut Jaques-Dalcroze, 44 rue de la Terrassière, 1207 [Genève](#)

Détails

Encadrement : Adrienne Aubert et Anne-Laure Schlaubitz Garin, enseignantes diplômées en rythmique Jaques-Dalcroze. Plus d'informations : [022 718 37 64](tel:0227183764), info-seniors@dalcroze.ch

Groupe : minimum 9, maximum 12 personnes
Vêtements confortables et chaussures d'intérieur avec semelle antidérapante

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 moyen du bulletin d'inscription en page 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
[021 729 99 20](tel:0217299920), info.romandie@parkinson.ch

Clôture des inscriptions

Ouvert toute l'année

Régulièrement

Cours de slow Nordic walking à Lausanne

Public cible

Les parkinsonien(ne)s et leurs proches

Description

Ce cours propose de découvrir le Nordic walking dans sa version douce et à un rythme approprié, au sein d'un petit groupe permettant un suivi personnalisé. La marche nordique ne se résume pas à marcher avec des bâtons. En effet, c'est un sport qui génère un sentiment de bien-être total et de vitalité. Il maintient le corps en forme et aide à éliminer les tensions aussi bien physiques que mentales. Les bâtons permettent des mouvements plus harmonieux, une coordination plus élégante des gestes et une meilleure répartition des charges sur tout le corps. La marche nordique n'est pas seulement un sport, elle permet aussi un épanouissement et ouvre l'esprit sur de nouveaux horizons.

Date

Tous les mercredis de 10 h à 11 h du [12 janvier](#) au [13 avril 2022](#), du [4 mai](#) au [29 juin 2022](#) et du [24 août](#) au [14 décembre 2022](#)

Lieu

Rendez-vous sur le parking du port à [Lausanne-Vidy](#) (avant le restaurant Le Carrousel et les Pyramides)

Détails

Encadrement : Sabine Flach, 079 256 87 36, enseignante diplômée en marche nordique et gymnastique thérapeutique

Groupe : minimum 5, maximum 12 personnes
Vêtements confortables et bonnes chaussures de sport (type baskets). En cas de besoin, la monitrice peut fournir des bâtons de marche

Coût

Membres : CHF 15.– par cours

Non-membres : CHF 20.– par cours

Payable sur place, le paiement se fait par trimestre (selon les tranches de dates). À titre d'essai, la participation au premier cours est offerte

Inscription

Au moyen du bulletin d'inscription en page 31-32 ou auprès de Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch

Clôture des inscriptions

Ouvert toute l'année

Régulièrement **Cours de tai chi et qi gong à Lausanne**

Public cible	Les parkinsonien(ne)s et leurs proches
Description	Issus des arts martiaux et de la médecine chinoise, le tai chi et le qi gong sont des gymnastiques énergétiques mettant en jeu tout le corps dans un enchaînement de mouvements lents et harmonieux, coordonnés avec une respiration profonde et naturelle. 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. Divers articles de revues scientifiques mettent en évidence les bienfaits de cette pratique sur la posture, la marche et la diminution du risque de chutes.
Date	Tous les lundis de 15 h 30 à 16 h 30 dès le 10 janvier , sauf les lundis 21 février, 18 et 25 avril et 6 juin 2022
Lieu	Centre d'animation de Grand-Vennes, Chemin des Abeilles 17, 1010 Lausanne
Détails	Encadrement : Dre méd. Nicole Cottier, médecin généraliste et enseignante chevronnée. Elle transmet le tai chi et le qi gong avec simplicité et enthousiasme. Sensible à l'approche médicale chinoise, elle propose une pratique tissant des liens entre Orient et Occident. Pour en savoir plus : 079 723 37 49, nicolcot1420@yahoo.fr Groupe : minimum 6, maximum 20 personnes Vêtements confortables et chaussettes antidérapantes
Coût	Membres : CHF 15.– par cours ; CHF 25.– par couple Non-membres : CHF 20.– par cours ; CHF 30.– par couple Payable sur place ou sur abonnement de 10 séances
Inscription	Nicole Cottier : 079 723 37 49, nicolcot1420@yahoo.fr
Clôture des inscriptions	Ouvert toute l'année

Régulièrement **Cours de tai chi et qi gong à Yverdon**

Public cible

Les parkinsonien(ne)s et leurs proches

Description

Issus des arts martiaux et de la médecine chinoise, le tai chi et le qi gong sont des gymnastiques énergétiques mettant en jeu tout le corps dans un enchaînement de mouvements lents et harmonieux, coordonnés avec une respiration profonde et naturelle. 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. Divers articles de revues scientifiques mettent en évidence les bienfaits de cette pratique sur la posture, la marche et la diminution du risque de chutes.

Date

Tous les lundis de 13 h 30 à 14 h 30
dès le **10 janvier**, sauf les lundis **21 février, 18 et 25 avril**
et **6 juin 2022**

Lieu

Espace-Danse, Avenue des Sports 14, 1400 Yverdon-les-Bains

Détails

Encadrement : Dre méd. Nicole Cottier, médecin généraliste et enseignante chevronnée. Elle transmet le tai chi et le qi gong avec simplicité et enthousiasme. Sensible à l'approche médicale chinoise, elle propose une pratique tissant des liens entre Orient et Occident. Pour en savoir plus : 079 723 37 49, nicolcot1420@yahoo.fr

Groupe : minimum 6, maximum 20 personnes
Vêtements confortables et chaussettes antidérapantes

Coût

Membres : CHF 15.– par cours ; CHF 25.– par couple
Non-membres : CHF 20.– par cours ; CHF 30.– par couple
Payable sur place ou sur abonnement de 10 séances

Inscription

Nicole Cottier : 079 723 37 49, nicolcot1420@yahoo.fr

Clôture des inscriptions

Ouvert toute l'année

Dès le 12.1. et/ou
dès le 4.5.

Cours de tango à Savigny

Public cible

Personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.
Participation à deux recommandée

Description

Animée par deux professionnels, chaque séance dure 1 h 30. Vivre l'expérience de la tango-thérapie 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 ont l'opportunité de 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

Tous les mercredis de 18 h à 19 h du 12 janvier au 13 avril 2022,
et/ou, du 4 mai au 29 juin 2022

Lieu

Eden-Roc 11, 3^e étage, 1073 Savigny

Détails

Encadrement : Enrique Montel de la Roche, 079 550 22 72,
tango-thérapeute certifié,
www.tango-therapie.ch
Audrey Delort, infirmière, coach Pilates et
danseuse tango

Groupe : minimum 6, maximum 20 personnes
Habillement : tenue et chaussures confortables

Coût

Membres : prix du trimestre CHF 486.–
Non-membres : prix du trimestre CHF 540.–
Payable sur place ou par virement bancaire.
Une séance d'essai gratuite

Inscription

info@tango-therapie.ch, 079 550 22

Clôture des inscriptions

Prendre contact avec les responsables



Photo : archives de Parkinson Suisse

Vacances

En collaboration avec le centre Parkinson de la clinique Bethesda à Tschugg, Parkinson Suisse propose des vacances avec accompagnement thérapeutique pour les parkinsonien(ne)s aux stades avancés de la maladie.

Les dates en 2022

4.-10.9.

Voyage culturel en Sicile occidentale

27

4.–10.9.

Voyage culturel en Sicile occidentale

Public cible

Les personnes souffrant d'un Parkinson modéré (largement autonomes au quotidien, marchant avec ou sans déambulateur mais ne dépendant pas d'un fauteuil roulant), ainsi que leurs proches

Description

Depuis 2012, le guide professionnel Hansruedi Sieber organise chaque année un voyage culturel Parkinson. En 2020 et 2021, les séjours se sont déroulés en Suisse en raison de la pandémie de coronavirus. En 2022, le groupe visitera la Sicile occidentale. La Sicile est un carrefour civilisationnel. Rêve méditerranéen, l'île séduit par son paysage unique et ses nombreux édifices historiques. Moins connue, la région occidentale offre un fabuleux florilège de beautés naturelles, d'expériences culturelles et de surprises culinaires. Hansruedi Sieber connaît les lieux les plus passionnants et leur histoire : Palerme, la petite île de Motyé, l'acropole de Sélinonte, Trapani, Ségeste ou encore le village médiéval d'Erice.

Date

Du dimanche 4 septembre au samedi 10 septembre 2022

Lieu

Sicile occidentale

Détails

Organisation : Hansruedi Sieber
Encadrement : Dr méd. Claude Vaney, neurologue, Elisabeth Ostler, infirmière diplômée ES, spécialiste du Parkinson, et Helen Fuchser, infirmière diplômée ES, spécialiste du Parkinson
Groupe : max. 20 personnes
Langue : français, allemand, italien

Coût

Membres : 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

Hansruedi Sieber, Seestrasse 236, 8810 Horgen
044 725 73 11, siebers@bluewin.ch

Clôture des inscriptions

Vendredi 8 juillet 2022

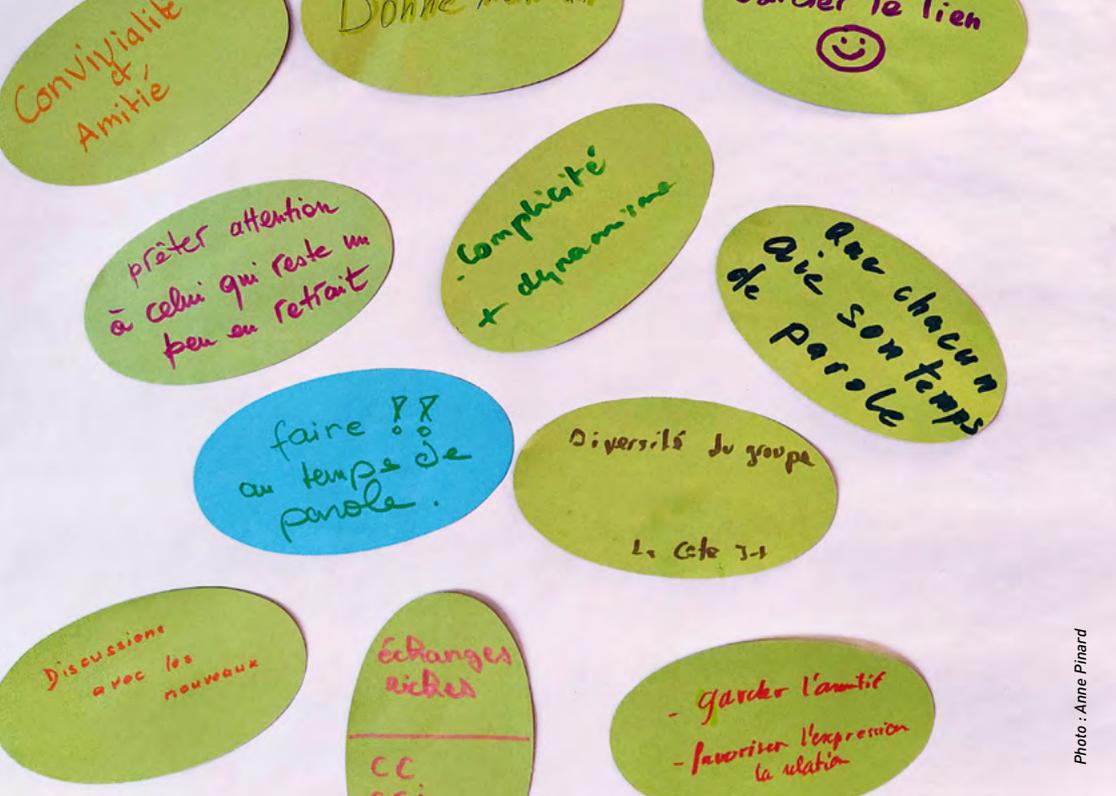


Photo : Anne Pinard

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.

Vous retrouverez les adresses des différents groupes d'entraide de Parkinson Suisse à la fin du magazine trimestriel *Parkinson*.

Les dates en 2022

Régulièrement

Réunions périodiques des membres des groupes d'entraide

Helpline

dans le domaine des soins infirmiers et de la gestion du quotidien

Vous vous interrogez sur les problèmes de sommeil, la mobilité, les blocages, les effets secondaires des médicaments ou les interactions médicamenteuses ? Notre infirmière spécialiste du Parkinson vous répond volontiers. Elle peut également vous conseiller en matière d'alimentation et de déglutition, aborder avec vous les risques de chutes, les comportements compulsifs et toute autre question concernant la vie quotidienne ou les soins d'hygiène et de confort. Ce service s'adresse aux parkinsonien(ne)s et à leurs proches, mais aussi aux professionnel(le)s de la santé.

Tous les lundis de 14 h à 15 h au 021 729 99 21

Karin Paus

Infirmière spécialiste du Parkinson
Infirmière de coordination au CHUV



Un service gratuit de Parkinson Suisse, proposé grâce au soutien du Fonds Gustaaf Hamburger de la Fondation Philanthropia avec la collaboration du CHUV.

Conseil et soutien

Comment sont remboursés mes soins ? À quelles prestations sociales ai-je droit ? Comment faire face à mes problèmes quotidiens de la manière la plus efficace possible ? Quand dois-je informer mon entourage, mes supérieur(e)s et mes collègues que je suis atteint(e) de la maladie de Parkinson ? Quelles sont les conséquences pour moi en tant qu'employé(e) ?

Vous avez d'autres questions restées sans réponse ? Elles peuvent toutes être abordées avec l'équipe conseil de Parkinson Suisse.

**Du lundi au vendredi, au numéro 021 729 99 23,
roselyse.salamin@parkinson.ch**

Roselyse Salamin

Conseillère sociale, lic. ès sciences sociales et pédagogiques
BF Spécialiste en assurances sociales
Conseil social et formation
Parkinson Suisse



Un service gratuit de Parkinson Suisse

Parkinfon – 0800 80 30 20

Ligne directe pour échanger avec des neurologues : des spécialistes vous conseillent personnellement, de manière fondée et fiable, sur toutes les questions médicales relatives à la maladie de Parkinson.

Le troisième mercredi de chaque mois, de 17 h à 19 h : 0800 80 30 20

Un service gratuit de Parkinson Suisse proposé grâce au soutien de Roche Pharma (Suisse) SA

Inscription 2022

Pour les séminaires et les cours

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

Nom, prénom _____

Rue _____

Localité _____

Tél. / courriel _____

Je serai accompagné(e) de

Nom, prénom _____

Rue _____

Localité _____

Tél. / courriel _____

À renvoyer sous enveloppe affranchie ou par courriel à

Parkinson Suisse

Bureau romand

Avenue de Sévelin 28

1004 Lausanne

info.romandie@parkinson.ch

Inscription 2022

Séminaires

<input type="checkbox"/>	Séminaire pour les proches à Sion	12
<input type="checkbox"/>	Séminaire sur les assurances sociales à Morges	13
<input type="checkbox"/>	Séminaire pour les proches à Lausanne	14
<input type="checkbox"/>	Séminaire « Femmes et Parkinson » à Villars-sur-Glâne	15
<input type="checkbox"/>	Séminaire pour les proches à Delémont	16

Activité physique

<input type="checkbox"/>	Cours de danse et mouvement à Martigny	18
<input type="checkbox"/>	Cours de danse et mouvement à Montreux nouveau	19
<input type="checkbox"/>	Chorale Parkinsoonne à Neuchâtel nouveau	20
<input type="checkbox"/>	Cours de rythmique et Parkinson à Genève	21
<input type="checkbox"/>	Cours de slow Nordic walking à Lausanne	22
<input type="checkbox"/>	Cours de tai chi et qi gong à Lausanne	23
<input type="checkbox"/>	Cours de tai chi et qi gong à Yverdon	24
<input type="checkbox"/>	Cours de tango à Savigny	25

Vous trouverez toutes les offres et dates sur www.parkinson.ch/fr > Activités

Inscription

Séance d'information à Tschugg, 3 septembre 2022

Nom, prénom _____

Rue _____

Localité _____

Tél. / courriel _____

Je souhaite prendre la navette depuis la gare d'Ins à la clinique et retour.

J'inscris _____ personne(s) à la séance d'information.
Nombre de menus carnés _____ Nombre de menus végétariens _____

Clôture des inscriptions : vendredi 12 août 2022

Inscription

Séance d'information à Lausanne (CHUV), 15 juin 2022
(page 7)

Séance d'information à Sion, 29 septembre 2022
(page 9)

Séance d'information à Genève (HUG), 6 octobre 2022
(page 10)

Nom, prénom _____

Rue _____

Localité _____

Tél. / courriel _____

Nombre de personnes : _____

Affranchir SVP

Clinique Bethesda
Secrétariat du Dr méd. Klaus Meyer
Oberdorf
3233 Tschugg

Affranchir SVP

Parkinson Suisse
Bureau romand
Avenue de Sévelin 28
1004 Lausanne

Merci infiniment !



Parkinson Suisse a pour objectif d'améliorer la qualité de vie de toutes les personnes concernées.

Pour ce faire, elle a besoin d'un large soutien. Les parkinsonien(ne)s, leurs proches, les spécialistes de la médecine, du traitement et des soins, les bénévoles et les volontaires, mais également des particuliers et des entreprises nous aident à remplir notre mission, financièrement ou par leur investissement personnel.

Nous les en remercions infiniment et saluons la générosité de nos membres, assistant(e)s et mécènes, ainsi que l'engagement bienveillant des pouvoirs publics et les initiatives privées, qui sont autant de témoignages de reconnaissance du sérieux de notre travail et de signes de solidarité avec les personnes concernées.

Sans leur aide, les différentes activités présentées dans ce programme annuel ne seraient pas réalisables.

CCP **80-7856-2**

IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2

Parkinson Suisse

pour les parkinsonien(ne)s et leurs proches

Information

Brochures, livres, site Internet et séances d'information.
Magazine *Parkinson*, 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.

Parkinson Suisse
Bureau romand
Avenue de Sévelin 28
1004 Lausanne
021 729 99 20
info.romandie@parkinson.ch
www.parkinson.ch

Parkinson Schweiz
Gewerbestrasse 12a
8132 Egg
043 277 20 77
info@parkinson.ch
www.parkinson.ch

Merci pour votre soutien !

CCP 80-7856-2
IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2

 **Parkinson**
schweiz suisse svizzera