

E.P.G.V. Ensemble Pour Gagner en Vitalité

L'E.P.G.V. de Beauvallon enrichit son offre avec deux activités pensées pour votre bien-être, accessibles à tous les niveaux.

LA MARCHÉ NORDIQUE : L'ACTIVITÉ COMPLÈTE

Découvrez cette discipline douce et efficace qui sollicite 80% des muscles du corps. Équipés de bâtons spécifiques, vous profiterez d'une activité en plein air conviviale qui améliore l'endurance, renforce la musculature et préserve les articulations. Adaptée à tous les âges, la marche nordique se pratique à votre rythme, sans esprit de compétition. Les séances ont lieu les mercredis de 10h30 à 11h45, avec regroupement à la Maison du Lac. Venez essayer une séance découverte gratuite avec notre animatrice Sabine !

REJOIGNEZ-NOUS !

Ces activités s'inscrivent dans notre démarche «Sport-Santé» : bouger pour se sentir mieux, sans performance ni compétition. Que vous souhaitiez simplement maintenir votre forme ou bénéficier d'un accompagnement adapté, notre équipe vous accueille avec plaisir.

Renseignements et inscriptions :

Contactez le club : epgv.beauvallon@gmail.com

ou visitez notre site WEB : <https://jamwix26.wixsite.com/epgv-beauvallon>

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX PARKINSONIENS

Notre club s'engage, à la rentrée 2026, avec la collaboration de France Parkinson, auprès des personnes atteintes par cette maladie, en proposant des séances spécialement conçues pour préserver leur autonomie et leur qualité de vie. Encadrés par notre animatrice Valérie, spécialement formée à cette pathologie, ces ateliers privilégient l'équilibre, la coordination et la mobilité dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

LA MALADIE DE PARKINSON

Un constat, une maladie en forte progression



FRANCE
PARKINSON

- 270 000 personnes diagnostiquées en France, + 27 000 par an
- 2^{ème} maladie neuro évolutive après la maladie d'Alzheimer
- 1^{ère} cause de handicap moteur après l'AVC
- 58 ans l'âge moyen au moment de la pose du diagnostic

Cette maladie, neuro évolutive chronique provoquée par la disparition progressive et irréversible de neurones dopaminergiques, réduit progressivement les capacités de **mouvement** (marcher, écrire, parler, déglutir).

Les symptômes (la perte d'équilibre, la lenteur, les tremblements, les douleurs d'épaule, la perte d'odorat, ...) sont nombreux et variables selon les personnes.

Il n'y a pas une maladie mais des maladies de Parkinson.

On ne guérit pas de Parkinson, les traitements existants permettent uniquement de retarder les symptômes. Face à la diversité de ces symptômes, tout devient

de plus en plus compliqué dans le quotidien : se lever, s'asseoir, s'habiller, faire ses courses, monter dans une voiture, signer un chèque, parler, ...

Vivre avec Parkinson

Le malade mais aussi pour son aidant(e) ont besoin d'un fort accompagnement pour pouvoir rester à domicile,

suivre un parcours de santé et de bien être adaptés :

L'activité physique est obligatoire, considérée comme le 2^{ème} traitement, mais faut-il trouver près de chez soi des praticiens formés à la pathologie et des programmes adaptés.

La préservation du lien social requiert des activités collectives accessibles à proximité, l'isolement et l'immobilité sont les pires ennemis du parkinsonien.

L'association France Parkinson (40 ans d'expérience) offre un soutien moral, organise des activités adaptées à travers tout le territoire français, sensibilise aussi la société, finance la recherche, et forme les professionnels de la santé. Elle lutte contre l'isolement social, favorise une meilleure compréhension de la maladie, encourage la prestation de soins de qualité et stimule la recherche en vue de découvrir de nouvelles solutions pour les patients. Elle s'appuie sur ses 82 comités pour agir dans les départements au plus près de la population (groupes de paroles, rencontres, activités).

Le comité Drômois (19 bénévoles, 150 adhérents à France Parkinson, 120 sympathisants a depuis longtemps proposé des activités traditionnelles (activité physique, marche, chant, atelier d'écriture, rencontres, ...) restées principalement centrées sur l'axe Valence - Romans.

En 2025-2026 le Comité engage un plan plus ambitieux pour que les parkinsoniens et leurs aidants puissent trouver des solutions au plus près de chez eux et prochainement sur le secteur Étoile - Beauvallon.

Comité France Parkinson 26 - <https://www.franceparkinson.fr/comite-26>

Ligne d'informations et d'écoute : 06 38 59 98 17 - Ligne du délégué : 06 60 95 45 43

