



De quoi s'agit-il

"Mon Parkinson" vous propose un accompagnement personnalisé et des échanges autour de différentes thématiques liées à la maladie de Parkinson.

Les séances et les activités sont prises en charge financièrement.

Comment ça marche?

Programme réalisé sur
4 demi-journées

Entretien initial en
individuel

Séances collectives:
"Connaissance de la
maladie et traitements"
"Activité Physique
Adaptée"

"Alimentation"
"Gestion des émotions :
Parkinson et moi"
Séances collectives

Bilan final en
individuel



Quels objectifs?

- Améliorer ses connaissances de la maladie ses traitements et son alimentation
- Pratiquer une activité physique adaptée régulière
- Apprendre à gérer ses émotions

Quels bénéfices?

Autonomie dans la gestion de sa maladie
Reprise de motivation et confiance en soi
Partage d'expériences avec d'autres patients
Amélioration de la qualité de vie