

Le Comité 44 de France Parkinson vous propose des ateliers et activités dans plusieurs villes (Nantes, Carquefou, Rezé, Ancenis et Saint Nazaire)



Les ateliers sont animés par des **professionnels diplômés** et formés Parkinson.

Qi gong, gym adaptée, tango-thérapie, psychomotricité sophrologie et tennis de table adaptés aux possibilités de chacun.

Les activités sont pratiquées dans de grandes salles et en groupe pour les **patients comme pour les aidants.**

Ces moments conjuguent exercices, physiques et détente, dans un climat relationnel et convivial.

Les ateliers sont hebdomadaires ou **bimensuels** (hors vacances scolaires).

Une **séance de découverte** vous est offerte pour chaque activité avant de se décider.

Paiement par **forfait annuel** et règlement par trimestre avec une **prise en charge de 50% du prix de l'atelier** par le comité 44.

La pratique régulière d'une activité physique et de détente permet :

D'améliorer le bien-être physique et mental, d'aider à mieux vivre sa maladie, d'améliorer la confiance et l'estime de soi, de maintenir l'autonomie et les liens sociaux et de ralentir la progression de la maladie.



Information et contact

<https://www.franceparkinson.fr/comite/comite-44/> et le 06 60 64 94 15

Responsable des ateliers :
Mehdi Chellah : 06 95 22 98 30

Le Comité France Parkinson Loire-Atlantique vous accueille avec respect et bienveillance.



Ateliers thérapeutiques pour 2024



Avec nos remerciements à la Conférence des Financeurs pour Prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées en Loire Atlantique qui nous aide financièrement.



Délégué : Jean-Paul Monfort
Comite44@franceparkinson.fr

Ateliers 2024

La sophrologie à Châteaubriant permet de se reconnecter à son corps pour une meilleure posture et un meilleur relâchement. Les exercices de visualisation facilitent la concentration et renforcent le positif. Grâce à une pratique régulière, la vie quotidienne est ponctuée de moments de pause, de bien être, bien au-delà de la maladie. **Avec Claire CORLOUER le vendredi** de 10h45 à 12h15. Salle du foyer restaurant esplanade des Terrasses.

La tango-thérapie à Nantes permet la connexion avec soi-même et avec l'autre. Bouger au rythme de la musique renforce la respiration, l'équilibre. Le tango permet de vivre des émotions, d'oublier les symptômes, de renouer avec sa vie sociale. **Avec Patrick ARELLANO le mardi** de 9h30-11h et 11h-12h30, salle D, 39 rue Félix Thomas

La psychomotricité à Ancenis permet au corps de mieux communiquer avec le psychique. Des exercices d'équilibre et de coordination, des jeux, de relaxation qui favorisent une meilleure relation au corps avec un relâchement musculaire, une fluidité du mouvement et de la respiration. La confiance en soi est renforcée. **Avec Amandine SOLIBIEDA DEDIEU le mercredi** de 10h00 à 11h30, salle Horizon 187 avenue du Mortier.

Ateliers 2024

Le qi gong à Nantes et Rezé vise l'entretien global de la santé, l'équilibre émotionnel, l'unité corps et esprit. Les exercices alternent postures statiques, mouvements, auto massages, marches. La rigidité, la tension musculaire et la fatigabilité se trouvent améliorées. Ce sont aussi des moments de calme et de détente. On y échange dans la confiance et l'énergie du groupe porte chacun.

Avec Charlotte MADEZO

- **Le jeudi** de 10h15 à 11h45, salle A, 39 rue Félix Thomas à Nantes, **(en alternance avec la gym adaptée)**.

- **Le lundi** de 14h00 à 15h30, salle de la Robinière, rue des Poyaux à Rezé.

Le tennis de table à Carquefou permet de solliciter le système cardio-respiratoire, développer l'endurance, la coordination, l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réaction, la prise de repères spatio-temporels et la vision périphérique.

Avec Mathieu BRUNO le vendredi de 14h00 à 15h30, Espace sportif du Souchais, 1 avenue de la Loire.

En plus de l'exercice physique, les ateliers vous permettent des rencontres et des nouvelles amitiés.

Ateliers 2024

La gym adaptée à Nantes et à Saint Nazaire : L'activité physique a de plus en plus d'importance dans la prise en charge du patient Parkinsonien. A un certain niveau, cette activité est même considérée comme neuroprotectrice. Les séances de gym proposées sont basées sur :

- De la mobilisation globale de toutes les articulations.
- Du redressement, de l'extension, et de l'ouverture du haut du corps.
- De la marche.
- De l'équilibre.
- Du renforcement musculaire.

- **Avec Hélène SOUTY le jeudi** de 11h00 à 12h00, salle A, 39 rue Félix Thomas, **(en alternance avec le qi gong)** à Nantes.

- **Avec Léa Béloc le mercredi** de 11h00 à 12h00, Labsport 12 avenue de la république à saint Nazaire.

IMPORTANT : Vous pouvez pratiquer deux ou trois activités, si vous le souhaitez, exemple le qi gong et la gym adaptée et la tango-thérapie.

Le Comité France Parkinson de Loire-Atlantique vous remercie pour votre confiance.

