

Le Comité 44 vous propose des ateliers à Nantes, Carquefou, Rezé, Ancenis, Châteaubriant, et Saint Nazaire) et Pays de Retz

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

La gym adaptée, la tango-thérapie, le Bien être, la psychomotricité, le tennis de table et le qi gong, sont adaptés aux possibilités de chacun.

Les activités sont pratiquées en groupes, dans de grandes salles pour les **patients et leurs proches aidants aussi.**

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 atelier avant de vous décider.

Le paiement des ateliers se fait en début de saison avec un encaissement trimestriel. Le Comité 44 prend en charge **60% à 80%** du prix des ateliers y compris pour les aidants.

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



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

D'améliorer le bien-être physique et mental, d'aider à mieux vivre la 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 et ses nombreux symptômes.

Information et contact

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

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

Important : Vous pouvez pratiquer plusieurs activités si vous le souhaitez.



Les ateliers du Comité 44



Nous remercions la Conférence des *Financeurs pour la Prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées en Loire-Atlantique pour leur soutien financier.*



Délégué du Comité : Jean Paul Monfort

<https://www.franceparkinson.fr/comite-44/>

Les ateliers du Comité 44

Le Bien être à Châteaubriant permet de se reconnecter à son corps et avoir une bonne 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. Avec **Stéphanie Russe** le vendredi de 10h45 à 12h15. Salle Villebois, rue Winston Churchill, 44110 Châteaubriant.

Le tango à Nantes et St Nazaire mobilise les fonctions cognitives et motrices, sollicite la concentration pour le maintien de l'équilibre et peut aider au contrôle postural ainsi qu'à la mobilité fonctionnelle. Le tango permet de vivre des émotions, d'oublier les symptômes et de renouer avec sa vie sociale. Avec **Patrick Aréllano** le mardi de 9h30-11h et 11h-12h30, salle D, 39 rue Félix Thomas, Nantes et avec **Stéphanie Hiole** le mercredi de 14h30 à 16h, Résidence HEOL, 1 route du haut Rocher - Saint Nazaire

La psychomotricité à Ancenis permet au corps de mieux communiquer avec le psychique. Les exercices d'équilibre, de coordination et de relaxation favorisent une meilleure relation au corps. Ainsi le relâchement musculaire, la fluidité du mouvement et de la respiration sont améliorées et la confiance en soi est renforcée. Avec **Amandine Solibiéda Dedieu** le mercredi de 10h à 11h30, salle Horizon 187 avenue du Mortier.

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 Madézo** le jeudi de 10h15 à 11h45, salle A, 39 rue Félix Thomas à Nantes, (en alternance avec la gym) et le lundi de 14h à 15h30, salle de la Robinière, rue des Poyaux à Rezé.

Le tennis de table à Carquefou et Ancenis 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 Bruneau** le vendredi de 14h à 15h30, Espace sportif du Souchais, 1 avenue de la Loire et **Daniel Sho Bayo**, le jeudi de 15h à 16h30, espace Corail, 30, place Francis-Robert, Ancenis 44150

La gym adaptée à Nantes et Saint Nazaire est importante dans la prise en charge du patient Parkinsonien. Cette activité est même considérée comme neuroprotectrice. Les séances 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 et du renforcement musculaire. Avec **Hélène et Marine Souty** le jeudi de

11h à 12h, salle A, 39 rue Félix Thomas, (en alternance avec le qi gong) à Nantes et **Léa Belloc** le mercredi de 11h00 à 12h00, Labsport 12 avenue de la république à saint Nazaire.

Le théâtre Nantes améliore la diction, amplifie la voix et la capacité respiratoire, facilite la communication verbale par l'exercice de la prise de parole et enrichie la communication non verbale par les mimiques et la gestuelle. Le théâtre maintien ou développe les capacités cognitives et la confiance en soi. Avec **Richard Taconne et Nadège Arrouet** à Nantes, le lundi de 10h à 12h à la salle « La Locomotive », 109 rue de la gare de Saint Joseph.

Des activités diverses à Moutiers en Retz comme la marche en crabe, les jeux de dextérité, d'équilibre, d'obstacle, slalom, step et autres nouveautés en cours d'année que nous avons choisies, nous permettent en tant que malades et aidants à nous retrouver ensemble pour nous informer, nous soutenir, échanger et partager de bons moments dans une ambiance chaleureuse, conviviale et précieuse pour la santé. Avec **Jean Marie Bonté**, le mardi matin 10h à 12 h, salle polyvalente Jean Varnier aux Moutiers en Retz 44760

L'exercice physique dans nos ateliers vous permet des rencontres, des échanges conviviaux et de nouvelles amitiés.