Les Ateliers Thérapeutiques

A Chateaubriant : Le bien être 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.

A Nantes et Le Pouliguen : La tango-thérapie 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.

A Rezé : Le qi gong et tai Chi 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.

A Ancenis : La psychomotricité 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, de la respiration sont améliorées et la confiance en soi est renforcée.

A Carquefou, Ancenis et Sucé-sur-Erdre : Le ping-pong 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.

A Nantes et Saint Nazaire : La gym et l'activité physique ont de plus en plus d'importance 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.

A Nantes : Le théâtre améliore la diction, amplifie la voix et la capacité respiratoire tout en prenant du plaisir. Il 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.

Aux Moutiers-en-Retz : La marche à l'extérieur le 1er vendredi de chaque mois, l'activité physique hebdomadaire en salle sous forme d'atelier, comme la marche en crabe, les jeux de dextérité, d'équilibre, d'obstacle, slalom, step et d'éventuelles nouveautés en cours d'année. Elles 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.

FRANCE PARKINSON
Chaque pas est une conquête

Saison 2026-27



Le délégué du Comité 44
Jean-Paul Monfort

comite44@franceparkinson.fr
Accueil et écoute : *06 60 64 94 15*

Café Jeunes Parkinson
Didier Tessier : 06 60 22 71 90

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

Pour vous aider, le Comité 44 participe financièrement avec 60% à 70% du coût réel des ateliers.

L'adhésion à *France Parkinson* et de **24€** *par* an pour les patients et de **36 €** en duo avec les l'aidants.

FRANCE PARKINSON



Comité Loire–Atlantique

Notre Mission

**Vous informer, Vous écouter,
Vous conseiller, Vous assister,
Vous soutenir psychologiquement
et vous former**

Commission des financeurs Prévention de la perte d'autonomie Loire-Atlantique

Chaque pas est une conquête

BOUGER SOUFFLER

Soutenu par la Conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie

Notre équipe de bénévoles, vous propose

- Une **ligne** téléphonique **d'écoute**, une adresse **e-mail**, un **site internet**, une **équipe dynamique de bénévoles** formée par des adhérents malades et aidants.

- Une **documentation gratuite** en papier ou numérique**.** Une **revue** trimestrielle spécialisée **Parkinson,** *sur abonnement* annuel.

- Des **Ateliers d'activité h*ebdomadaires*** *:* Tango, qi-gong, tai chi, gym adaptée, théâtre, psychomotricité, ping-pong, bien être et autres activités sportives.

- Une sortie **pique-nique** conviviale et *annuelle en juin*.

- Des **Points Rencontres à thèmes** réguliers à *Nantes, Ancenis, Saint Nazaire et Moutier en Retz (samedi matin).*

- Des rencontres de **Cafés Jeunes Parkinson** (CJP) et des réunions *périodiques* ciblées**.**

Chaque pas est une conquête

FRANCE PARKINSON

- Des **Formations** à la demande (A2PA)

- Des **"Groupes de Paroles** *mensuels* pour les aidants pour mieux vivre au côté de la maladie.

- Des accès aux **Sessions ETP** (Education Thérapeutique du Patient***)*** programmées par des **équipes médicales partenaires.** Interventions de nos **patients experts.**

- Des **actions de Sensibilisations Tous publics** ; Personnels soignants (en libéral, à l'hôpital, en EHPAD…, malades et proches aidants, par **Patient témoins**. **Formés** (*à la demande*)

- La présence de nos « **Patients Experts** » dans les cessions ETP (Education Thérapeutique du Patient) organisées par nos partenaires dans les structures hospitalières et départementales.

Pour tous : La **Journée Mondiale Parkinson** organisée tous les ans avec une **conférence** suivie de **débat** sur la **maladie**, la **recherche**, et **autres sujets d'intérêt**.

Chaque pas est une conquête