**Le Comité 44 vous propose : des ateliers à Nantes, Rezé, Carquefou, Sucé-sur Erdre, Châteaubriant, Ancenis, Saint Nazaire, Pornichet et aux Moutiers-en-Retz.**

Les ateliers sont animés par des **professionnels compétents, diplômés** et formés pout la maladie Parkinson.

**La gym adaptée, la tango-thérapie, le Bien être, la psychomotricité, le ping pong, la marche 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 convivial et amical.

**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 70%** 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.

FRANCE PARKINSON

Comité 44

# Ateliers du Comité 44 2026 - 27




**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 44 :** Jean-Paul Monfort

Comite44@fanceparkinson.fr

# Tous les ateliers du Comité 44 de la Loire- Atlantique

**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** jeudi, 10h15-12h chez les adhérents.

**Le tango à Nantes et Pornichet** 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** mardi, 10h30-12h, salle D 39 rue Félix Thomas, Nantes et avec **Stéphanie Hiolle** mardi, 10h-11h30, résidence Creisker, avenue Saint Sébastien 44300 Pornichet.

**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**, mercredi 10h-11h30, salle Horizon 187 avenue du Mortier, 44150 Ancenis.

**Le qi gong et tai chi à 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 **Nicholas Julien,** lundi, 14h-15h30, salle de la Robinière, rue des Poyaux 44400 Rezé.

**Le ping pong à Carquefou, Ancenis et Sucé-sur-Erdre** 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**, vendredi, 14h-15h30 et 15h30-17h. Espace sportif du Souchais, 1 avenue de la Loire 44150 Ancenis et **Daniel Sho Bayo**, jeudi 15h -16h30. Espace Corail, 30 place Francis-Robert, 44150 Ancenis et **Marie Depardieu**, vendredi 14h-15h30, salle de la Papinière 44240 Sucé-sur-Erdre.

**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,** jeudi 10h45-11h45, salle A 39 rue Félix Thomas, 44300 Nantes et **Léa Belloc,** mercredi 10h45-11h45, Labsport, 12 avenue de la république 44600 Saint Nazaire.

**Le théâtre à 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 Taconné et Nadège Arrouet**, lundi 10h-11h30, salle La Locomotive,109 rue de la gare Saint Joseph, 44300 Nantes.

**Activités physiques diverses aux Moutiers-en-Retz** comme la marche en crabe, les jeux de dextérité, d'équilibre, d'obstacle, slalom, step et des 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. Avec **Jean Marie Bonté**, mardi 10h à 12h, salle polyvalente Jean Varnier, 44700 Moutiers-en-Retz.

**La marche aux Moutiers-en Retz** est organisée tous les 1er vendredis du mois de 10h15 à 11h15 dans des endroits différents.

***IMPORTANT :*** *L'exercice physique vous permet de rester en bonne santé, de faire des rencontres et des échanges conviviaux.*