

# NOS ACTIVITES

## AQUA GYM

Gallouédec – Pôle Santé Sud – Le Mans

**Lundi et Mercredi 17h00 – 18h00**

## ATELIER THÉÂTRE

SalleCerdan - CE Renault- Rue du spoutnik - LE MANS

**Lundi 17h30 – 18h30**

## REMUE MENINGES

Résidence MONTANA - Rue Prémartine - LE MANS

**Jeudi 10h30 – 11h30**

## PARKY DANSE (DANSE RYTHMEE PARKINSON)

La danse a un pouvoir euphorisant et dynamisant grâce au rythme de la musique qui met le corps en mouvement.

Salle Danse – CE Renault- Rue du spoutnik - LE MANS

**Vendredi 10h30 – 12h00**



## PING PONG PARKINSON (PING SANTE)

Club Arnage - ARNAGE

**Jeudi 10h30 – 12h**

## QI GONG – (GYM DOUCE DE SANTE)

Maison Quartier Pierre Perret -Rue Averroes –  
LE MANS

**Mardi 9h15 - 10h15**

## TAI - CHI

Maison Quartier Pierre Perret -Rue Averroes –  
LE MANS

**Mardi 10h30 - 11h45**

*L'activité physique est un véritable « médicament » de prévention et de soin des maladies chroniques. » (Inserm)*

Effectivement, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent prévenir l'évolution des symptômes grâce à la pratique du sport. Une activité physique régulière améliore la marche, l'équilibre et la posture ainsi que leur aggravation au cours de la maladie.

Un autre bénéfice du sport, non négligeable, est d'entretenir la plasticité neuronale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à s'adapter en trouvant des chemins alternatifs pour faire circuler l'influx nerveux. Il s'agit d'un système de substitution mais il fonctionne bien et permet de maintenir l'autonomie des malades parkinsoniens.

**Rejoignez – nous !**

**Ne vous isolez pas ....**

## NOS ACTIONS LOCALES

### FACILITER LE LIEN

- avec le personnel de santé, médical, paramédical, centres de cures..
- avec les institutions, CIDDPA, CLIC, MDPH, UDAF....
- avec les centres d'accueil de jour
- avec les structures d'hébergement

### INTERVENIR

- dans les centres de formation du personnel "aide à la personne"
- dans les établissements de formation de personnel soignant
- dans les structures d'accueil pour personnes âgées...

### PARTICIPER AUX MANIFESTATIONS LOCALES

- Forum des associations
- Journée "Santé"

### ORGANISER LA CONFERENCE ANNUELLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

### NOUS SOUTENIR

En adhérant,

En devenant bénévole



## COMITE 72



**Déléguée : Cathy DELIE**

123 Rue Gay Lussac 72100 LE MANS

07 85 59 55 41 - [comite72@franceparkinson.fr](mailto:comite72@franceparkinson.fr)

France Parkinson Sarthe 72

### LES OBJECTIFS DU COMITE

**Briser l'isolement grâce :**

- à des activités adaptées,
- à des rencontres pour diffuser des informations médicales, administratives, sociales,
- à des partages conviviaux.

*L'équipe du Comité de la Sarthe est là pour vous accueillir, vous écouter et vous donner tous les éléments dont vous avez besoin pour vivre au mieux avec la maladie de Parkinson.*

*Notre mission première est de ne laisser personne dans l'isolement du fait de la maladie c'est pourquoi, que vous soyez une personne malade ou un proche, n'hésitez pas à nous contacter.*