

COMITE DU JURA

Informations et écoute : 07 83 60 15 11 – comite39@franceparkinson.fr

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE « Atelier Equilibre »

Le jeudi de 18h00 à 18h45

Voici un extrait de la publication faite au sujet de l'activité physique sur le site France Parkinson et dont vous pourrez retrouver l'intégralité sur les liens figurant ci-dessous.

« La participation à un programme d'exercices et la pratique d'une activité physique quotidienne améliorent les aptitudes physiques. D'autre part, des études laissent supposer que l'efficacité des traitements pourrait être améliorée et que le fonctionnement du système dopaminergique défaillant pourrait être optimisé. **L'activité physique a donc toute sa place dans le traitement de la maladie, au même titre que les traitements médicamenteux, chirurgicaux ou la rééducation** ».

Sources :

<https://www.franceparkinson.fr/vivre-avec-la-maladie/conseils-pratiques/activite-physique/>
<https://www.franceparkinson.fr/la-recherche/pistes-de-recherche/exercice-physique/>

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

| |
|--|
| renforce les muscles des membres inférieurs et du dos |
| intensifie la réponse réflexe et motrice aux réactions posturales |
| améliore le patron de marche |
| augmente la flexibilité |
| favorise (avec une alimentation appropriée) la conservation d'une masse corporelle normale |
| améliore l'équilibre |
| améliore la mobilité en cas d'événements imprévus |
| réduit les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires |
| diminue la probabilité d'avoir recours à des médicaments |
| réduit les risques d'hypotension orthostatique |
| améliore le sommeil et diminue l'insomnie |
| accroît la confiance en ses capacités physiques |

LIEU :

- Salle SAVAGNA - 898, avenue de Passaquay – 39570 MONTMOROT

PLANNING 2020 :

- **Janvier** : 9 - 16 - 30 -
- **Février** : 13 - 20
- **Mars** : 19 - 26
- **Avril** : 2 - 9 - 16 - 23
- **Mai** : 7 - 14 - 28
- **Juin** : 4 - 11 - 18 - 25

INTERVENANT :

- **Emeric BOSSIS** - formé à l'UPFR des Sports (ex-UFR STAPS) de Besançon, dans le cadre d'une Licence et d'un Master mention Activités Physiques Adaptées et Santé. Il travaille depuis 7 ans au Centre de Rééducation Fonctionnelle de Salins-les-Bains

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Etre à jour de sa cotisation France Parkinson
- Participation de 110 € pour le cycle jusqu'à juin