

2. SANS ADHÉSION

Gratuitement, vous pouvez :

- appeler sur **la ligne d'écoute** : **07 67 33 21 55**:
Une personne bénévole, formée à l'écoute,
vous répondra.

- consulter **le Site internet** : <https://www.franceparkinson.fr/>

- **Lire à voix haute et (ou) chanter** :
1 séance / mois de 14h30 à 17h
à l'hôpital de Parthenay 13 rue Brossard

- Pratiquer **la Marche avec 2 bâtons** :
tous les mardis à 14h30 (début de la randonnée).

Covoiturage à partir d'Irais. En fonction du lieu de la
randonnée, d'autres covoiturages peuvent se mettre en place.

(plus de détails sur le site)

- Nous rencontrer à **nos permanences** :