

1

ateliers de gymnastique adaptée

Un animateur qualifié propose des mouvements et des enchaînements précisément adaptés aux personnes qui souffrent des symptômes de Parkinson. On travaille l'ampleur des mouvements, le rythme, la coordination, la précision du geste, l'équilibre ; on lutte contre la raideur des articulations.
 Quelques fois dans l'année, en fonction de l'environnement du site et de la météo, l'animateur peut proposer que la séance soit consacrée à de la marche nordique.

8 groupes dans le département

Battenheim
 Bollwiller
 Dannemarie
 Hegenheim
 Mulhouse
 Richwiller
 Ste-Croix-en-Plaine
 Thann

une séance d'une heure par semaine - démarrage semaine 37

inscriptions et renseignements auprès de Nicole Scherrer : 03 89 52 51 78 ou scherrer.nicole@wanadoo.fr

2

ateliers de Qi-Gong

Le Qi-Gong est une gymnastique douce d'origine chinoise, basée sur le mouvement sans effort musculaire, sans accélération du cœur et de la respiration.
 Un animateur enseignant professionnel de la discipline, ouvre chaque séance en proposant quelques exercices d'auto-massage debout ou assis. Il expose ensuite, par démonstration, des positions ou des enchaînements spécialement choisis pour améliorer la circulation de l'énergie. Il propose une guidance personnalisée, ajustant positions et mouvements, tout en prenant en compte les spécificités et les difficultés de chacun.

4 groupes dans le département

Cernay
 Hochstadt
 Horbourg-Wihr
 Munster

une séance d'une heure par semaine - démarrage semaine 37

inscriptions et renseignements auprès de Nicole Scherrer : 03 89 52 51 78 ou scherrer.nicole@wanadoo.fr

3

atelier de motricité

Une kinésithérapeute diplômée, spécialisée dans le traitement des symptômes parkinsoniens, pratique, pour un groupe de huit à dix participants, une méthode curative et préventive qu'elle utilise dans son activité libérale : la Gyrotonic®).
 Il s'agit d'une méthode de décompression articulaire et de renforcement musculaire profond. Au cours d'une séance, la colonne vertébrale et les autres articulations sont sollicitées par des mouvements en spirales, dans le sens naturel du corps. Flexions, extensions, inclinaisons et torsions douces entraînent l'énergie du corps depuis le centre vers les extrémités, puis à nouveau au centre...

un groupe
 à
 Colmar

une séance d'une heure par semaine - démarrage en octobre

inscriptions et renseignements auprès de Philippe Bonnin : 06 62 04 38 80 ou philippe.bonnin@gmail.com

4

ateliers de sophrologie

La sophrologie est une méthode mise au point par un psychiatre colombien. Basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, elle vise à développer sérénité et mieux-être. Forme de synthèse des techniques de méditation, de yoga et de relaxation, elle permet d'affiner son état de conscience, de vaincre sa peur et d'optimiser ses possibilités. Elle est particulièrement utile pour aider à mieux gérer le stress et les tensions, à lutter contre la douleur, à retrouver un contact apaisé avec soi-même. Elle apporte très souvent une contribution pertinente dans les traitements de la maladie de Parkinson, et constitue une aide précieuse tant pour les malades que pour les aidants.

des groupes d'une dizaine de personnes, constitués en fonction des inscriptions

localisation et calendrier retenus en accord avec les groupes

parcours d'une dizaine de séances pour chaque groupe

inscriptions et renseignements auprès de Nicole Scherrer : 03 89 52 51 78 ou scherrer.nicole@wanadoo.fr

5

groupe de partage

Le groupe permet à des personnes concernées par la maladie, d'échanger en toute confidentialité sur ce qu'elles vivent au quotidien. Il peut être, selon les besoins, constitué exclusivement d'aidants ou regrouper aussi des malades avec leurs aidants. Le travail n'est pas axé sur l'enseignement ou sur les interprétations, mais sur l'accueil sans jugement des expériences que chacun peut évoquer, sur l'empathie et la bienveillance. Le rôle du psychologue présent est la facilitation des échanges, et la garantie du respect de chacun. Chaque participant s'engage à la confidentialité stricte sur tout ce qui peut être apporté dans les échanges.

2 groupes dans le département

Colmar
et
Mulhouse

une séance d'une heure toutes les deux semaines

inscriptions et renseignements auprès de Philippe Bonnin : 06 62 04 38 80 ou philippe.bonnin@gmail.com

6

sorties culturelles

Deux fois dans l'année (entre octobre 2021 et décembre 2022) le comité 68 de France Parkinson proposera aux adhérents une sortie soit en car soit en voiture individuelle. La destination sera choisie d'une part pour être aisément accessible même pour des personnes à faible mobilité, et d'autre part pour offrir un intérêt touristique ou culturel et pour permettre une rencontre en convivialité entre les participants. Tous ceux que la proposition peut intéresser sont vivement encouragés à se faire connaître, sans que cela vaille engagement, de telle façon que les organisateurs puissent avoir une idée du nombre de personnes intéressées, et des centres d'intérêt à privilégier. Les informations sur la mise au point du projet seront diffusées aux personnes qui s

deux sorties dans l'année

inscriptions et renseignements auprès de Nicole Scherrer : 03 89 52 51 78 ou scherrer.nicole@wanadoo.fr

7

atelier « contes »

Atelier créé sous l'égide et avec la participation du Pôle MédiaCulture de Colmar (PMC).

Un conteur professionnel avec un groupe d'une dizaine de participants. Après avoir présenté ou « raconté » un conte, le conteur engage un échange avec la salle. Il incite à un dialogue où la fantaisie est présente, appelle à la reformulation, établit un contact visuel et une complicité avec son auditoire.

un groupe d'une dizaine de participants à Colmar

une séance d'une heure tous les deux mois, soit 6 séances entre octobre 2021 et juin 2022

inscriptions et renseignements auprès de Philippe Bonnin : 06 62 04 38 80 ou philippe.bonnin@gmail.com

8

rencontres haut-rhinoises de France Parkinson

Pour approfondir la connaissance de la maladie, ses différents aspects, les perspectives des recherches en cours, des intervenants qui appartiennent à divers champs professionnels viennent apporter des informations mais aussi animer des échanges. Autant d'occasions pour des malades, pour leurs aidants, pour leurs proches, mais aussi pour des personnes qui souhaitent simplement s'informer, de nouer des contacts, de mieux comprendre le phénomène de la maladie dans ses multiples dimensions. C'est aussi l'occasion d'amorcer des coopérations entre professionnels et usagers des services de la santé.

les rencontres ont lieu alternativement près de Mulhouse et près de Colmar

conférences-débats, toutes les six semaines, sur des sujets touchant la maladie de Parkinson ou les malades

inscriptions et renseignements auprès de Nicole Scherrer : 03 89 52 51 78 ou scherrer.nicole@wanadoo.fr