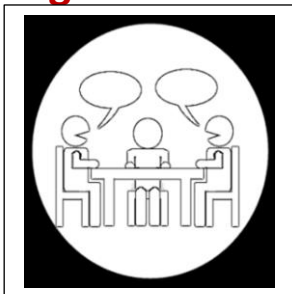


Programme des activités 2022

Rencontres

informations et espace convivial
à la Maison de la Vie Associative
74 Route de Montéliér à Valence
les vendredis (1 fois tous les 2 mois)
de 14h30 à 17h00



Ligne d'écoute : 06.38.59.98.17

Se retrouver. S'informer.
Présence d'intervenants.
Dans une ambiance conviviale

Groupe de marche

départ en alternance de Guilherand au
Parking "Pasteur" ou au Parc de Lorient à
Montéliéger
tous les mercredis de 10h00 à 12h00



Bernard Thibaud : 06.07.02.64.79

Entretenir sa mobilité et l'amplitude des
mouvements

Marche nordique

Base de loisirs de **Montélimar**
tous les jeudis de 10h00 à 12h00



Dominique Bauvet : 06.19.79.47.47

Entretenir sa mobilité et l'amplitude des
mouvements

Activité Physique Adaptée

à **Romans sur Isère** –Gymnase S.Sauveur
tous les mercredis de 11h00 à 12h00
à **Montéliér** à la Salle les Cerceaux
tous les mercredis de 14h00 à 15h00

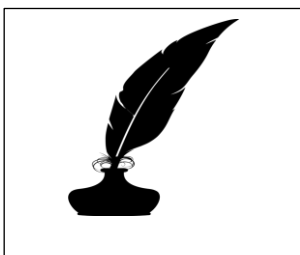


Ligne d'écoute : 06.38.59.98.17

Travail sur l'équilibre, la précision des
gestes. Renforcement musculaire.
Réduire risque de chute et augmenter
performances motrices

Atelier d'écriture créative

un mercredi par mois à **Romans-sur-Isère** de 14h30 à 17h00
un lundi par mois à **Chabeuil** de 14h30 à 17h00

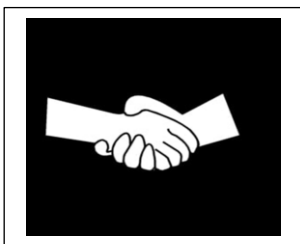


Sylvie Fétaz : 06.18.19.75.92

S'exprimer, suivre des consignes, écrire
pour continuer à se lire et être lu.

Groupe Entr'aïdants

un vendredi par mois à la **Plateforme de Répit de Valence** de 14h00 à 16h00
Prochaines dates : 6 mai et 10 juin 2022

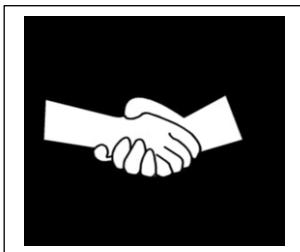


Elisabeth Tixier : 06.32.86.55.51

Echanger, être écouté, partager entre
aïdants familiaux.
Présence d'une psychologue

Café Jeunes Parkinsoniens

un mardi par mois à Romans-sur-Isère
de 14h00 à 16h00
Prochaine date prévue : 5 avril 2022



Jean-François Tixier : 06.11.08.40.46

Partager les problématiques des personnes
atteintes de la maladie de Parkinson en âge
d'être en activité. Avoir moins de 62 ans.