



Le Comité France Parkinson 44
vous propose des ateliers et activités
dans plusieurs villes du département

**Nantes, Ancenis, Rezé,
Châteaubriant,**

✓ Les ateliers sont animés par des
professionnels diplômés à votre écoute.

**Qi-gong, Tangothérapie
Sophrologie, Psychomotricité,
gym douce et Tennis de table**

Adaptées aux possibilités de chacun, les
activités sont pratiquées en groupe.

**Pour les patients,
comme pour les aidants,**

Ces moments conjuguent exercices
physiques et détente, dans un bon climat
relationnel.

✓ Ateliers hebdomadaires (hors vacances
scolaires)

✓ Une séance de découverte vous est offerte

✓ Forfait annuel. Règlement par trimestre.
50 € x 3 (individuel) - 75 € x 3 (duo)



FRANCE
PARKINSON

**Bienfaits de la pratique
régulière d'une activité
physique et de détente**

- Améliorer le bien-être physique et mental
- Mieux vivre sa maladie
- Ralentir la progression des symptômes
- Améliorer la confiance et l'estime de soi
- Maintenir les liens sociaux et l'autonomie

Informations & Contact

comite44@franceparkinson.fr

06 60 64 94 15

Autres informations sur le site

www.franceparkinson.fr

> l'association/ cartes des comités/ 44

Notre action est soutenue par la

Conférence des financeurs

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE



Chaque pas est une conquête



FRANCE
PARKINSON

Ateliers

Saison 2022 / 2023

En Loire-Atlantique



Comité 44

Ateliers - Activités

Comité France Parkinson de
Loire Atlantique

Ateliers 2022 - 2023

La sophrologie

Elle permet de se reconnecter à son corps pour une meilleure posture et un meilleur relâchement. Les exercices de visualisation facilitent la concentration et renforcent le positif. Grâce à une pratique régulière, la vie quotidienne est ponctuée de moments de pause, de bien être, bien au-delà de la maladie.

Avec Claire CORLOUER à Châteaubriant

Le **vendredi** de 10h45 à 12h15. Salle Rénac route des Fougerays.

La tangothérapie

L'objectif est la connexion avec soi-même et avec l'autre. Bouger au rythme de la musique renforce la respiration, l'équilibre. Le tango permet de vivre des émotions, d'oublier les symptômes, de renouer avec sa vie sociale.

Avec Patrick ARELLANO à Nantes

Le **mardi** de 10h30 à 12h00
Salle D, 39 rue Félix Thomas

La psychomotricité

Elle permet au corps de mieux communiquer avec le psychique. Des exercices d'équilibre et de coordination, des jeux, de relaxation qui favorisent une meilleure relation au corps avec un relâchement musculaire, une fluidité du mouvement et de la respiration. La confiance en soi est renforcée.

Avec Amandine SOLIBIEDA DEDIEU à Ancenis

Le **mercredi** de 10h00 à 11h30. Salle N. Paillou, 290 rue des jeux olympiques.

Ateliers 2022 - 2023

Le qi-gong

Il vise l'entretien global de la santé, l'équilibre émotionnel, l'unité corps et esprit. Les exercices alternent postures statiques, mouvements, auto massages, marches. La rigidité, la tension musculaire et la fatigabilité se trouvent améliorées. Ce sont aussi des moments de calme et de détente. On y échange dans la confiance et l'énergie du groupe porte chacun.

Avec Charlotte MADEZO à Nantes

Le **jeudi** de 10h15 à 11h45
Salle A, 39 rue Félix Thomas (En alternance avec la gym douce de Hélène SOUTY)

Avec Charlotte MADEZO à Rezé

Le **lundi**, de 14h00 à 15h30
Salle de la Robinière, rue des Poyaux

Le tennis de table

La pratique régulière du tennis de table adapté, permet de solliciter le système cardio-respiratoire, développer l'endurance, la coordination, l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réaction, la prise de repères spatio-temporels et la vision périphérique. Comme elle contribue à maintenir l'autonomie et la socialisation le plus longtemps possible. L'atelier est ouvert aux malades comme à leurs aidants, initiés ou non à cette pratique, mais un certificat médical est obligatoire.

IMPORTANT : Le comité prend à sa charge 50% des coût, soit 60€, la licence FFTT, 30€ reste à la charges des adhérents.

Avec Mathieu BRUNO à Carquefou

Le **lundi** de 15h15 à 16h30, Espace sportif du Souchais, 1 avenue de la Loire

Ateliers 2022 - 2023

La gym douce

« **L'activité physique** » a de plus en plus d'importance dans la prise en charge du patient Parkinsonien. A un certain niveau, cette activité est même considérée comme neuroprotectrice.

Les séances de gym proposées seront basées sur :

- De la mobilisation globale de toutes les articulations.
- Du redressement, de l'extension, et de l'ouverture du haut du corps.
- De la marche.
- De l'équilibre.
- Du renforcement musculaire.
- Du 300 % (c'est-à-dire que tous les mouvements seront faits dans une amplitude maximale.)

Avec Hélène SOUTY à Nantes

Le **jeudi** de 11h00 à 12h00. Salle A, 39 rue Félix Thomas (En alternance avec le qi gong de Charlotte MADEZO)

IMPORTANT : Vous pouvez pratiquer deux activités, si vous le souhaitez, exemple qi gong et gym douce.

*Comité France Parkinson
de Loire-Atlantique*

