

Certaines activités sont ouvertes aux Adhérents du Comité 26 et du Comité de l'Ardèche (07.26)

Toutes les activités sont sur inscription – s'adresser au contact qui donnera toute précision et assurera la préinscription. L'inscription se fera sur place à la première séance.

L'offre est évolutive – A voir sur le site franceparkinson.fr / Comités / 26000

La viabilité de l'activité engage à avoir un minimum de participants. Lorsque précisé, et que le minimum n'est pas atteint, le Comité se réserve le droit d'annuler les séances.

Une cotisation minimale sera demandée pour les activités animées par des bénévoles.

BOUGER AVEC LE COMITE

	Lieu	Activité	Fréquence Reprise	Jour et date	Animateur	Bénéfices
	Beauvallon Montéléger Guilherand 07.26	Marche Adaptée	Hebdo 13 sept 6 mini	Merc 9h-11h	Bernard 06.07.02.64.79	Améliorer sa motricité...
	Montélimar 07.26	Marche nordique -nouveau Avec ou ss bâtons	Hebdo 13sept 6 mini	Ven 10h – 11h30	Dominique Bauvet 06.19.79.47.47	Maintien des capacités existantes, équilibre, rythme, coordination et synchronisation des mouvements
	Le Teil 07.26	Gym douce -nouveau	Hebdo 10 sept 6 mini	Mar 16h15- 17h15		Maintien des capacités existantes, équilibre, souplesse, musculature, coordination .
	Montéliér	APA	Hebdo 14 sept 6 mini	Jeudi 14h-15h	Comité 06.60.95.45.43	Entretien équilibre et force musculaire...
	Romans	MAPP Mouvements Adaptés Pour Parkinson	Hebdo 6 mini	Merc 11h-12h	Nadine Garderes 07.85.32.12.27	Entretien équilibre et force musculaire...
		Danse impro	Hebdo 13 sept 6 mini	Merc 14h- 15h30		Se réapproprié son corps...
		MAPP à domicile -nouveau-	Hebdo Mercredi Engagement sur 12 séances, 23 ou 34			
		Espace motricité Inawa -nouveau	2/semaine 12 séances 6 mini 18 sept	2 mois Lundi - jeudi	INAWA 06.21.73.37.22 <i>Présentation et inscriptions mardi 10/11 ou mercredi 11/09 au choix</i>	Adaptation et progression <i>Mobilisation bassin et dos Pour stimuler l'équilibre et soulager les douleurs du dos</i> 6 mini
			Hebdo 6 mini	2 mois et + Lundi – jeudi		Entretien et autonomie <i>Mobilisation bassin et dos Pour stimuler l'équilibre et soulager les douleurs du dos</i> 6 mini

	St Donat	MAPP à domicile -nouveau-	Hebdo Mercredi Engagement sur 12 séances, 23 ou 34		Nadine Garderes 07.85.32.12.27	Entretenir équilibre et force musculaire... <i>Soumis à réduction d'impôts</i>
	St Donat	Danse improvisée -nouveau-	Hebdo 26 sept 6 mini	Jeu 10h30- 12h	Nadine Garderes 07.85.32.12.27	Se réappropriier son corps...
	Valence	APA Cycle de 14 séances -nouveau-	Offre de la Maison Relais Santé de Valence		Florence Goughassian 04.75.79.23.73	Entretenir équilibre et force musculaire... <i>Réservé aux habitants de Valence -gratuit</i>
	DRÔME	APA avec EPGV	Suivant offre du Club EPGV		EPGV 06.86.16.68.81	Entretenir équilibre et force musculaire...

ATELIERS 'ARTS & BIEN ÊTRE' AVEC LE COMITE

Lieu	Activité	Fréquence	Jour et date	Contact	Bénéfices
	Chants & voix		Lundi 15h15	Hugues 06.43.33.86.74	Améliorer son élocution et la gestion du souffle...
	Chabeuil Ecriture créative	Mois	Lundi 14h30- 17h	Sylvie 06.18.19.75.92	Jouer avec les mots et continuer à communiquer
Alex	Stage ARTHERAPIE	1 jour	14 sept	C et G Burté 06.82.33.63.69	Réalisation d'une sculpture en siporex, à emporter chez soi. <i>Matériel fourni.</i>
St Peray 26-07	Musicothérapie	Hebdo 12 séances Mini 6		P. Viossat 06.75.13.24.33	Troubles moteurs, dépression, apathie, anxiété

EDUCATION DES PATIENTS ET REUNIONS

Mieux connaître les traitements, les symptômes, les astuces au quotidien, partager nos expériences pour vivre au mieux avec la maladie

Lieu	Activité	Fréquence	Jour et date	Contacts
Valence	ETP : Education Thérapeutique du Patient	Session 1 : derniers ateliers	23/09 13h30–16h30	Sant'Equilibre 06.72.72.57.91
Valence 26-07	ETP	Session 2 : 4 ateliers	Novembre - décembre	Contact.santequilibre.gmail.com <i>Cf flyer</i>

	Romans	EAP Education à l'Activité Physique -nouveau-	7 ateliers	10h – 11h 18/10 4/11 – 13/12 5/05 – 13/06	Nadine Garderes 07.85.32.12.27 Sur inscriptions
	Valence 07	EAP -nouveau-	7 ateliers	20/12 6/01 – 14/02	
	Tain 07	EAP -nouveau-	7 ateliers	Test 21/02 10/03 – 18/04	
		EAP -nouveau-	7 ateliers de 3h	18/04 5/05 – 13/06	
	Valence	Groupe de parole Jeunes Parkinsoniens	2 ^{ème} mardi du mois	14h30 – 16h30	Jean-François 06.11.08.40.46 Sur inscriptions 5 mini
	Valence Plateforme de Répit	Groupe de parole entr'aïdants	Mensuelle	Vendredi 3 ^{ème} du mois	Karine Météry 04.75.82.10.60 Sur inscriptions
	Valence	Réunion des adhérents En présentiel	Tous les 2 mois	1 ^{er} vend des mois impairs 14h30-17h	Comité26 MVA Valence
	VISIO	Réunion adhérents A distance -nouveau-	Tous les 2 mois	1 ^{er} lundi des mois impairs 17h30-19h	Comité26

 **Ligne info / écoute 5 jours sur 7 au 06.38.59.98.17**
du lundi au vendredi 10h – 17h