

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 est demandée pour les activités animées par des bénévoles.

31/10/2024

BOUGER AVEC LE COMITE

	Lieu	Activité	Fréquence Reprise	Jour et date	Animateur	Bénéfices
	Beauvallon Montéléger Guilherand	Marche Adaptée	Hebdo 6 mini	Merc 9h-11h	Bernard 06.07.02.64.79	Améliorer sa motricité...
	Montélimar	Marche nordique Avec ou ss bâtons	Hebdo 6 mini	Ven 10h – 11h30	Dominique Bauvet 06.19.79.47.47	Maintien des capacités existantes, équilibre, rythme, coordination et synchro des mouvements
	Le Teil	Gym douce	Hebdo 6 mini	Mar 16h15- 17h15		Maintien des capacités existantes, équilibre, souplesse, musculature, coordination .
	Romans	MAPP En groupe	Hebdo 6 mini	Merc 11h-12h	Nadine Garderes 07.85.32.12.27	Mouvements Adaptés Pour Parkinson Entretenir équilibre et force musculaire...
		Danse impro	Hebdo 6 mini	Merc 14h- 15h30		Se réapproprier son corps...
		MAPP en individuel A domicile	12 séances Hebdo	Mer.		A domicile Entretenir équilibre et force musculaire... Soumis à réduction des impôts
			23 séances Hebdo	Mer.		
			34 séances Hebdo	Mer.		
		Apprentissage INAWA -En petit groupe	12 séances 2/semaine Mini 6	2 h /séance	INAWA 06.21.73.37.22 2 groupes prévus : -23/09 de 9 à 10h Jeudi de 9 à 10h Constitution suivant demande	Adaptation et progression Mobilisation bassin et dos Pour stimuler l'équilibre et soulager les douleurs du dos
		Entretien INAWA En petit groupe	Hebdo 8 séances Mini 6	1h /séance		Entretien et autonomie Mobilisation bassin et dos Pour stimuler l'équilibre et soulager les douleurs du dos

	Romans	INAWA en autonomie	10 séances			Carnet de 10 séances
		Abonnement INAWA 1 an	an			1 Parcours Apprentissage + Entretien + autonomie
	St Donat	MAPP en individuel	Hebdo Mercredi Engagement sur 12 séances, 23 ou 34		Nadine Garderes 07.85.32.12.27	A domicile Entretenir équilibre et force musculaire... Se réappropriier son corps...
	St Donat	Danse improvisée	Hebdo 6 mini	Jeu 10h30-12h		
		APA Cycle de 14 séances	Offre de la Maison Relais Santé de Valence		Florence Goughassian 0475792211	Entretenir équilibre et force musculaire... Réservé aux habitants de Valence -gratuit
	Valence	Sport sur ordonnance EPGV Fontlozier	3 séances / semaine Sur 12 semaines . gym le mardi 16- 17h . marche jeudi 14-15h . cours en autonomie		EPGV Fontlozier 06.85.25.45.80	Programme adapté, en relation avec médecin traitant Trouver ou retrouver goût au sport suivant son niveau pour de l'activité plus pérenne
	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
	Valence	Chants & voix	mois	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 ARTHÉRAPIE	1 jour	14 sept	C et G Burté 06.82.33.63.69	Réalisation d'une sculpture en siporex, à emporter chez soi . Matériel fourni.
	St Peray 26-07	Musicothérapie en groupe 12 séances	Hebdo 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 Contact.santequilibre.gmail.com <i>Cf flyer</i>
Valence 26-07		Session 2 : 4 ateliers	Novembre - décembre	
Romans	EAP Education à l'Activité Physique -nouveau-	7 ateliers de 2h	10h – 12h 18/10 8, 15, 22, 29/11 6, 13/12	Nadine Garderes 07.85.32.12.27 Sur inscriptions
Valence 07			10, 17, 24, 31/01 7, 14/02	
Tain 07			20/02 14, 21, 28/03 4, 11, 17/04	
Crest			17/04 9, 16, 23 30/05 6, 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