

Comme promis, Voici une synthèse des 24 comités FP qui m'ont répondu. Au nom du comité 33, je vous remercie pour votre participation.

Voici une synthèse des activités sportives et d'éducation thérapeutique proposées par différents Comités France Parkinson.

C'est grâce aux efforts de bénévoles comme vous et les animateurs qui organisent ces activités que les personnes touchées par la maladie de Parkinson peuvent bénéficier d'un soutien précieux pour maintenir une vie active et une meilleure qualité de vie. Ces activités variées témoignent de l'engagement des différents comités et de leur volonté de proposer des solutions de soutien et d'accompagnement pour les personnes concernées par la maladie de Parkinson.

Dans certains comités les participants sont invités à contribuer financièrement à hauteur de 40 euros à 100 euros par an afin de permettre le maintien et la création de nouvelles activités. Les tarifs peuvent fluctuer sous réserve de subventions. Le solde est financé par la dotation du Siège.

Vous trouverez ci-dessous les nombreuses activités, leur bienfait, et initiatives liées à la maladie de Parkinson recensées jusqu'à présent dans les différents comités.

Danse et Tango-thérapie : Avec des animateurs professionnels ou bénévoles formés à la danse-thérapie, 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.

Marche nordique et marche dans la nature : La marche nordique et la marche classique sont deux types de marche qui peuvent offrir de nombreux bénéfices pour la santé. Voici quelques différences entre les deux ; la marche nordique nécessite l'utilisation de bâtons alors que la marche classique ne nécessite aucun équipement spécial. La marche nordique implique un mouvement alternatif des bras et des jambes qui permet de travailler le corps entier, tandis que la marche classique implique uniquement le mouvement des jambes.

Gym sur chaise : pour maintenir une activité physique adaptée.

Tennis de table/ Pingpong : favorise la socialisation et l'activité physique. La pratique régulière du tennis de table adapté, permet de solliciter le système cardiorespiratoire, développer l'endurance, la coordination, l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réaction, la prise de repères spatio-temporels et la vision périphérique.

Gi Gong : un art martial doux. 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.

La sophrologie : 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.

La psychomotricité : 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.

Taï Chi : Egalement connu sous le nom de Tai Chi Chuan, est un art martial chinois doux et méditatif qui se concentre sur la respiration, la relaxation et les mouvements lents et fluides. Il est souvent pratiqué pour ses bénéfices sur la santé physique et mentale.

La gym adaptée : 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.

Feldenkrais : Approche éducative visant à améliorer la coordination, la flexibilité et la relaxation du corps en développant la conscience sensorielle. Elle a été créée par Moshé Feldenkrais, un scientifique et un éducateur israélien, dans les années 1950.

Stammtisch : Terme allemand qui signifie "table habituelle" ou "table réservée". Il se réfère à une table dans un restaurant, un café ou une taverne où un groupe de personnes se retrouve régulièrement à une date et à un horaire précis pour discuter, manger ou boire ensemble.

Aquagym : L'aquagym est un exercice physique qui se pratique dans l'eau, souvent dans une piscine. Il s'agit d'un entraînement à faible impact qui offre une résistance naturelle à l'aide de l'eau, ce qui le rend idéal pour les personnes qui souffrent d'arthrite, de douleurs articulaires ou de blessures.

Pétanque : Permet de travailler les muscles des bras, des jambes et du dos tout en restant une activité à faible impact. Amélioration de la coordination : la précision requise pour placer les boules demande une bonne coordination entre les yeux, les mains et les pieds. La pétanque est un jeu stratégique qui demande de la concentration, de l'analyse et de la planification.

Percussion : Les bénéfices de la pratique de la percussion incluent le développement de la coordination motrice : jouer des instruments de percussion demande une coordination précise entre les bras, les mains et les pieds. La stimulation de la créativité : la percussion offre une grande liberté de création musicale. Elle peut être une activité physique intense, surtout pour les instruments plus gros comme les tambours et les congas. Enfin la percussion peut être une excellente manière de décompresser et de réduire le stress, grâce à la musique et au mouvement rythmique.

Golf : même si le golf est considéré comme un sport de loisir, il demande une certaine condition physique pour marcher sur le parcours et swinguer les clubs. Le golf demande une grande concentration pour évaluer les distances, les angles et les conditions météorologiques. Le golf est une activité relaxante et méditative, surtout lorsqu'il est pratiqué dans un environnement naturel calme et paisible.

Comité 05

Danse thérapie avec un danse thérapeute professionnel à la retraite et bénévole. Marche nordique et marche dans la nature avec un kiné qui les emmène en balade adaptée avec un petit camion 9 places.

Comité 14

Gym sur chaise et danse, du tennis de table et du gi gong.

Comité 16 en Charente :

Gym adapté : hebdomadaire, animé par Siel Bleu.

Ping-pong, Chant choral, Bowling, Journée pique-nique ou restaurant.

Piscine en partenariat avec le Comité 87, gratuite grâce à la municipalité.

Balnéothérapie : sur prescription médicale.

Comité 21

Gymnastique adaptée en séances collectives, Danse-Rythme-Thérapie : Atelier thérapeutique animé par des professionnels, Atelier-théâtre, Pingpong, Randonnée adaptée, Tennis Santé, Groupes de parole, Judo-santé, Aquagym, Soutien psychologique, Rencontres conviviales, Formation de professionnels.

Comité 23

Trouver un local où l'on puisse se réunir, assurer quelques permanences d'écoute, de proposer des moments de convivialité (café, sorties + resto...), et de détente (aqua-gym, gym douce, pingpong...)

Comité 26

Activité physique adaptée (APA), marche, danse impro et en parallèle écriture, chant, lecture.

Comité 33

Danse, pingpong, golf, sophrologie en visio, les 24h de Villenave d'Ornon (marche ou course de 24 heures en relais), Art-Thérapie.

Comité 36

Gymnastique préventive pour malades et aidants sur chaise, temps de marche pour ceux qui le peuvent, gymnastique volontaire.

Comité 44

Qi-gong, Tango-thérapie, Sophrologie, Psychomotricité, Gym adaptée et Pingpong

Comité 45

Pingpong, Séances de psychomotricité, Cours de sophrologie

Comité 57

Activité physique adaptée (APA), Ping-pong, Pétanque en plein air événement convivial au début de l'été.

Comité 61

Pingpong et marche randonnées.

Comité 64 : Gym en piscine, Gym douce en salle, Qi Gong, Atelier nutrition (éducation thérapeutique), Marche nordique.

Comité 67

Gymnastique adaptée, danse, Gi-Gong, marche nordique, feldenkrais, sophrologie, stammtisch, rameur indoor, pingpong, café partage, jeux de société
En visio : Gymnastique adaptée, yoga sur chaise, feldenkrais, groupe de parole.

Comité 69

Gymnastique adaptée, Danse-Rythme-Thérapie, Atelier-théâtre, Tennis de table adapté, Randonnée adaptée, Tennis Santé, Groupes de parole, Judo-santé, Aquagym, Soutien, Rencontres conviviales.

Comité 73

Permanence, Méditation, Activité Physique Adaptée, Art-Thérapie, Danse (Tango Argentin), Groupe de parole, Tennis de table.

Comité 75

Tango, Danse thérapie, Chorale, Tennis de table, Percussion, Yoga, Art thérapie, Sophrologie, Tai chi/qi gong.

Comité 80

Marche nordique pour les participants et pour les aidants, Gymnastique adaptée, Art floral 4 séances par an, Danse latino-américaine, Tennis de table, Groupes de paroles malades, Groupes de paroles aidants, Sorties conviviales, Réunions mensuelles, Sophrologie, Jeux de société, Pétanque.

Comité 82

Tai Chi, tango, activité physique adaptée (APA)

Comité du 83

Motricité (programme EQUILIBRE), marche nordique, tennis de table.

Comité 85

Gymnastique adaptée, sophrologie, Pingpong.

Comité 90

Motricité (handisport, renforcement musculaire, équilibre), marche nordique, tennis de table

Comité 92

Marche, Tennis-de-table, Tango Argentin, Tai-Chi, Yoga, Pilate, Renforcement musculaire, Équilibre.

Comité 971

Activités physiques adaptées, peinture et dessins, groupe de parole, sorties, tennis de table, natation, hypnose.