
Présentation des activités et rencontres.

Café rencontre : le but de ces cafés est de permettre aux aidés de se retrouver entre eux, pour échanger sur la maladie, le vécu au quotidien.... En parallèle les aidants se retrouvent entre eux, même jour, même heure, même lieu.

Un lundi par mois : **Lieu** : Salle Marcel Cerdan – CE Renault 20 Rue du sputnik – Le Mans

Date - voir planning

Café Jeunes Parkinson : Café spécialement conçu pour les Jeunes Parkinson (- 64 ans) l'objectif est de créer un lien où les jeunes adultes peuvent échanger des expériences, partager des conseils, trouver un soutien. Une fois par mois.

Café Jeunes Aidants : Même endroit, même lieu, même heure que le Café Jeunes Parkinson pour permettre aux jeunes aidants de se retrouver et d'échanger sur le quotidien, la maladie..

Un samedi par mois : **Lieu** : Restaurant Campanile – Avenue Pablo Neruda - Le Mans

Date - voir planning

Aqua gym : Fait travailler tous les muscles du corps. Dans l'eau les mouvements sont plus faciles.

Qi gong : Travail de l'équilibre, de la coordination, des étirements, la respiration permettent de retrouver souplesse et de combattre la rigidité

Tai chi : Mouvements lents coordonnés avec la respiration, travail sur le déplacement

Marche nordique : améliore coordination, équilibre, longueur des pas et le plaisir de se retrouver dans les Bois de l'Epau, tout en s'oxygénant le corps et l'esprit.

Tennis de table : permet de travailler la concentration, les déplacements, l'équilibre, la coordination. Encadré par un coach formé au Ping santé.

Paky Danse (danse rythmée) : La danse a un pouvoir euphorisant et dynamisant grâce au rythme de la musique qui met le corps en mouvement. Nul besoin de savoir danser, venez essayer !

Remue-méninges : atelier mémoire pour faire travailler, de façon ludique, toutes nos mémoires. Venez-vous amuser !

Date et lieu : voir planning.