

COURS OFFERTS POUR LA SESSION D'HIVER 2021

C'est le temps de bouger !

Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean vous invite à le faire et ce, dans la chaleur de votre foyer...sur Zoom.

Avec Zoom, il n'y a plus de distance.

- 1 **Wing Chun : (art martial mettant en action plusieurs sphères du cerveau) Le lundi de 13h à 14h.** Du 12 janvier au 29 mars 2021. (12 semaines). Coût de l'inscription : 35 \$
- 2 **Boxe : Boxe adaptée. Les mardis et jeudis de 9h30 à 10h30.** Du 12 janvier au 17 juin 2021. (23 semaines) Coût de l'inscription : 50 \$.
- 3 **Stretching postural : Nouvelle session :** Du 14 décembre à la fin janvier 2021. (5 cours) Coût de l'inscription : 20\$ (5 cours).
- 4 **Stretching postural : Cours adapté. Du 1^{er} février au 12 mars 2021.(6 semaines).** Coût de l'inscription :20 \$
- 5 **Tai Chi : Cours pour débutants : mardi de 14h à 15h.** Cours pour avancés : **Mardi de 15h à 15h30.** Du 12 janvier au 27 avril 2021. (16 semaines) Coût de l'inscription : Gratuit.
- 6 **Cardio et musculation :** Cours adapté pour les personnes atteintes de Parkinson. **Mercredi 13h30 à 14h30.** Du 13 janvier au 17 mars 2021. (10 semaines) Coût de l'inscription : 25\$. (semaines)
- 7 **Marche nordique.** Endroit : Parc Rivière-du-Moulin. Rencontre au pavillon principal. **Lundi à 13h30.** Début 4 janvier 2021. Activité gratuite Se fait à l'extérieur avec distanciation.

Inscriptions : 418-973-7003

Veillez acheminer votre paiement à partir du 11 janvier seulement car nos bureaux sont fermés dû au contexte de la pandémie.

Vision et mission

- Collaborer auprès des personnes atteintes de la maladie de Parkinson (PAMP) et des proches aidants (PA) agissant concrètement pour leur santé et les soutenir adéquatement dans le parcours de la maladie de Parkinson (MP) en appui et en complément aux traitements et aux interventions des professionnels de la santé.

Notre mission :

- 1- Susciter l'appartenance pour réduire l'isolement social
- 2- Soutenir la personne atteinte et son proche-aidant
- 3- Informer sur la maladie, les services offerts et les ressources disponibles
- 4- Sensibiliser les services de la santé et le public sur la réalité des personnes atteintes de Parkinson
- 5- Soutenir la recherche

Principalement, vous inciter à bouger et à être actif.

N.B. : Si le coût minime d'inscription aux activités vous empêche de vous inscrire, vous devez nous en aviser afin que l'on voie ce qui peut être fait, notre intention étant de vous aider à être plus actif. Si vous avez besoin d'un transport, faites-nous part de vos besoins et nous ferons le maximum pour vous permettre de profiter de nos activités.

Nos coordonnées :

Local permanent : 2208, rue Roussel, bureau 4, Chicoutimi-Nord, G7G 1W7

Téléphone : **418-973-7003** . Laissez un message si vous tombez sur le répondeur, on donnera suite dans les plus brefs délais.

Pour des informations sur la maladie et du soutien, vous pouvez appeler au bureau en indiquant que vous voulez recevoir ce service et une personne vous contactera par la suite.

Pour autres renseignements :

Informations les déjeuners et le transport : Marlène Gilbert : 418-545-1216

Informations sur les activités et rencontres mensuelles : Lise Robert 418-973-7003-