



FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES  
84 VAUCLUSE

MAISON JEAN TOURAILLE  
ACCUEIL THERAPEUTIQUE DE JOUR  
PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT - ALZHEIMER

MAISON JEAN TOURAILLE  
615 CHEMIN DES PETITS ROUGIERS  
84130 LE PONTET

Localisation : Zone commerciale du Pontet - Avignon Nord  
Ligne 2 : Arrêt Le Pontet - Capitole

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

ATELIER MOUVEMENT  
GYMNASTIQUE ADAPTÉE



FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES  
84 VAUCLUSE

MAISON JEAN TOURAILLE  
ACCUEIL THERAPEUTIQUE DE JOUR  
PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT - ALZHEIMER

MÉMOIRE GESTUELLE  
COORDINATION  
PRÉVENTION  
RYTHME  
ENTRETIEN  
ARTICULAIRE

GESTES DE LA VIE  
QUOTIDIENNE

MOBILITÉ  
SCHEMA  
CORPOREL

MUSCULAIRE  
ÉQUILIBRE  
CONVIVIALITÉ

CALME INTÉRIEUR  
AISANCE



**CONTACT**

TEL : 04 32 74 14 74

[alzheimer.secretariat@gmail.com](mailto:alzheimer.secretariat@gmail.com)



FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES

ars  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

Département  
de  
VAUCLUSE



## QUOI ?

Gymnastique spécifique adaptée, conçue pour accompagner des personnes avec une maladie neuro-évolutive, seules ou avec un.e proche



## POUR QUI ? POURQUOI ?

Pour la personne concernée :

- Maintenir l'autonomie, conserver les capacités motrices existantes, apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation, optimiser l'exécution des gestes de la vie quotidienne (assis/debout, habillement, escaliers...)
- Renforcer l'interaction cerveau / mouvement (schéma corporel, neuroplasticité...)
- Mémoire gestuelle
- Temps / espace, orientation et rythme

Pour le/la proche :

- Entretenir articulations et musculature
- Notions d'ergonomie, préserver son dos
- Prendre un temps pour soi, ensemble
- Travailler la coordination, l'adresse, l'équilibre
- Prévenir les chutes, apprendre à se lever
- Respiration, oxygène et calme intérieur
- Créer le lien social, rire, partager dans un climat rassurant de confiance et de convivialité



## AVEC QUI ?

Tania Kraus, masseur kinésithérapeute D.E.



## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

- Exercices variés en musique ou en silence : debout, assis, sur tapis ou en déplacement
- Attention, sensation, conscience (exercices basés sur la méthode Feldenkrais)



## QUAND ? OÙ ?

Les mardis de 14h45 à 15h45

Salle de gymnastique, 1 avenue Pasteur, Le Pontet



## RENDEZ-VOUS :