

## PING PONG

Des études mettent en lumière les effets bénéfiques du ping pong sur la **motricité**, les **réflexes** et même sur le bien-être mental des joueurs. Loin de n'être qu'une distraction, le ping-pong apparaît comme une véritable thérapie, permettant non seulement d'atténuer les **symptômes**, mais aussi de favoriser des moments de **convivialité**. Des groupes de personnes ayant la maladie de Parkinson qui jouent ensemble au ping pong naissent un peu partout, à tel point qu'il existe des rencontres nationales (à Vedrin en avril) et européennes. Quel que soit votre niveau, essayez... c'est amusant !

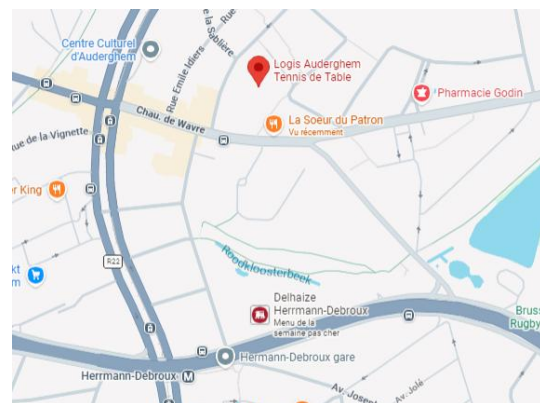


Les **séances** ont lieu

- **de 14h15 à 15h30**
- Au Club Le Logis, Chaussée de Wavre 1690, 1160 Auderghem. C'est près du restaurant 'La sœur du patron'.
- Les dates sont communiquées par la newsletter.

Comment **s'y rendre** ?

- soit en voiture : il y a le parking du club qui est gratuit (2h) en mettant le disque bleu.
- soit en bus ligne 34, arrêt Bergoje, c'est juste en face !



Il y a deux chemins pour accéder au club

- soit par les escaliers (cfr photo ci-contre) : une fois en haut, à gauche, vous prenez l'ascenseur pour descendre jusqu'au niveau 1 .
- soit par le parking du centre sportif : dans le parking, il faut prendre l'ascenseur jusqu'au niveau 3 afin de sortir du parking. Ensuite, il faut "changer de bâtiment" (au même niveau) afin d'entrer dans le centre sportif et à nouveau prendre l'ascenseur pour descendre jusqu'au niveau 1. Si vous êtes perdu.e, n'hésitez pas à me téléphoner (Cécile 0494 53 10 46). La personne de contact sur place qui encadrera est Mr Christophe Devaux.



**Matériel** :

- venir avec des chaussures de sport d'intérieur à **semelle blanche**. C'est obligatoire ! Les joueurs avec des chaussures à semelle noire ne pourront pas jouer !
- une tenue décontractée et un tee-shirt (vous aurez sans doute chaud !), éventuellement une tenue de rechange.
- des raquettes de ping pong sont disponibles sur place, si besoin.

**Prix** : 9€/séance et vos boissons, à payer à Action Parkinson sur base de vos présences, à la fin du semestre. Un mail vous sera envoyé.

**Convivialité** : Possibilité de boire un verre à la cafétéria après ! C'est sympa !



### Action Parkinson ASBL

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles  
[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be) - RPM Bruxelles : 0717.582.838  
[info@actionparkinson.be](mailto:info@actionparkinson.be) – tél : 0494 53 10 46  
 BE90 0689 3269 4332 - Dons sur le compte BE66 0689 3507 1943 (déduction fiscale dès 40€)