

# Partag' Gym

**Dojo**, rue des Parcs 38  
2000 Neuchâtel  
Tous les mercredis de 10h00 à 11h00

## Partag' Gym

est une association qui soutient le développement d'activités de gym-mouvements et des moments de partages.

## Partag' Gym

propose à toute personne qui, après **un accident, une amputation, une paralysie ou simplement subit les atteintes de l'âge, d'entreprendre une activité hebdomadaire de gymnastique:**

- Dans un cadre adapté, les tatamis de la salle de judo offrent une surface souple, sans barrière architecturale, avec un accès à du matériel varié, dans un lieu convivial.
- Une activité gymnique, des mouvements en douceur, jeux, variés en nombres, en intensité pour conserver ou développer son agilité motrice, son endurance à l'effort et retrouver du plaisir à se sentir mieux dans son corps.
- Les mouvements et formes de jeux sont adaptés spécifiquement à chaque participant. Chacun fait à son rythme pour son « bien » sous le regard vigilant d'une monitrice expérimentée et dynamique, sans préjugés.
- Le rythme hebdomadaire permet de se maintenir en forme raisonnablement et de développer des contacts sympathiques entre les participants.

**L'idée** de l'association est de trouver des fonds afin de financer cette activité, pour rémunérer l'animatrice et payer le loyer de la salle.

Les frais de participation ou d'adhésion à l'association de chaque personne permettront d'acheter du matériel pour agrémenter les exercices de gymnastique et de fidéliser les participants par un acte concret d'attachement à un projet commun.

**La difficulté est** de sensibiliser les personnes en situation de handicap ou touchées par les conséquences de l'âge, qui pourraient bénéficier de cette activité et de les stimuler à sortir de leur isolement. Certaines fois, les tentatives d'intégration dans une activité sportive ont échoué par manque d'empathie des responsables de sport ou par manque de connaissances des pathologies et des conséquences sur les possibilités de mouvement des personnes.

**Pour avancer dans le projet**, il faut se faire connaître par des articles-reportages présentant le projet et l'association.

**Proposer cette activité directement dans les lieux de rééducation ou de vie** (Landeyeux par exemple) en invitant les patients à participer à une séance de gymnastique.

**Elaborer des flyers** à distribuer dans les cabinets des médecins, des physiothérapeutes ou tout autre lieu que fréquentent les personnes qui pourraient bénéficier d'une telle activité.

Pour tous renseignements pour la gym : Mme Christine Gisiger Guder 079 / 543 37 07

Pour l'association : M. Paul Jucker 079 / 810 69 73

## Partag' Gym

est soutenu par



Solidaire de la  
même idée du  
sport !