

LA MAISON SPORT SANTÉ

qu'est ce que c'est ?

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous moments de la vie est un objectif de santé publique pour tous. La pratique régulière, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, diabète, hypertension artérielle...) et des affections de longue durée (AVC, maladies cardiorespiratoires, maladies neurodégénératives, cancers...).

Le ministère chargé des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) en 2019. Ce dispositif s'inscrit dans une volonté de donner l'opportunité à tout public de pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé et de réduire les comportements sédentaires.

L'objectif est de vous accompagner dans votre reprise d'activité physique afin de rendre votre quotidien plus actif et d'améliorer votre santé. Pour cela, nous vous proposons une prise en charge personnalisée et adaptée à vos capacités et répondant à vos besoins. La MSS vous accueille, vous informe et vous oriente vers les intervenants disposant des compétences requises.

Nous mettons tout en œuvre pour être le tremplin qui vous convient.

La maison sport santé vous

ouvre ses portes...

alors faites-nous confiance et

n'hésitez plus !

LA MAISON SPORT SANTÉ s'entend sur l'ensemble des communes du territoire Elbeuvien

(Elbeuf, Caudebec-lès-Elbeuf, Cléon, Freneuse, La Londe, Orival, Saint-Aubin-lès-Elbeuf, Saint-Pierre-lès-Elbeuf, Sotteville-sous-le-Val, Tourville-la-Rivière...)



Conception : com.pouvais@gmail.com - Carte Google Map

**Pour plus d'informations
contactez nous au**

07 67 30 30 12

ou par mail

contact@maisonsportsante-elbeuf.fr



**L'activité physique
au service
de votre santé !**



NOS MISSIONS principales

- Vous **conseiller** afin de répondre à vos interrogations et vous proposer un parcours adapté à vos besoins.
- Effectuer un **bilan** afin d'évaluer votre condition physique et fixer des objectifs à atteindre.
- Vous **faire pratiquer** des activités physiques adaptées (APA) sécurisantes pour améliorer votre santé.
- Vous **accompagner** pour pérenniser votre pratique de façon durable et régulière.



DES PROGRAMMES personnalisés

- Les **séances durent 1h** à raison d'une ou deux fois par semaine en fonction de vos capacités physiques et vos disponibilités.
- Les **séances sont encadrées par un professionnel de l'APA** ayant des acquis théoriques et pratiques dans la prise en charge des pathologies.
- Vous **réappropriez votre corps en douceur** au travers de séances variées et ludiques afin de vous redonner goût au plaisir de bouger.



QUI PEUT SE TOURNER vers notre MSS ?

- Personne en bonne santé** sédentaire ou inactive sur le plan sportif pour qui l'activité physique est un outil de prévention aux facteurs de risques et à la dégradation de l'état de santé.
- Personnes souffrant de maladies chroniques ou d'affection de longue durée (ALD)** pour qui l'activité physique est vivement recommandée.
- Personne en situation de handicap** ou présentant des limitations fonctionnelles.
- Personne en perte d'autonomie** dont la qualité de vie est altérée.



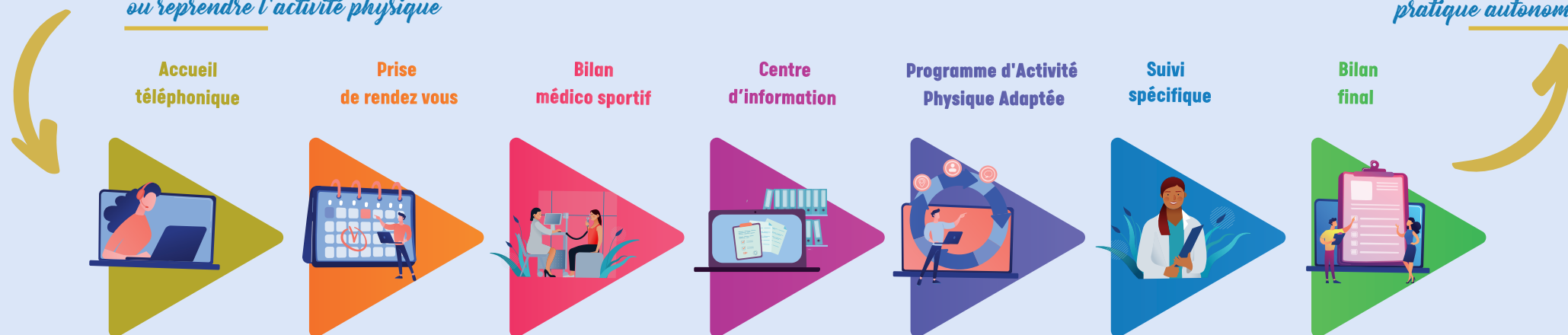
...à des fins de santé, de bien-être ou à des fins thérapeutiques pour tous quel que soit l'âge et l'état de santé

On m'a prescrit de l'activité physique adaptée

Je souhaite démarrer ou reprendre l'activité physique

DÉMARRER OU REPREDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE en plusieurs étapes

On m'oriente vers les partenaires (professionnels, qualifiés, clubs labélisés sport-santé, clubs sportifs, pratique autonome...)



LES BIENFAITS D'UNE PRISE EN CHARGE en Activité Physique Adaptée

- un traitement non médicamenteux des maladies chroniques
- améliorer ou maintenir sa santé
- augmenter sa condition physique

- se procurer un bien être psychologique
- créer du lien social
- favoriser l'insertion