

L'activité physique : un levier pour votre santé !

Un suivi sur mesure, personnalisé à chacun !

Activez votre santé !

Contactez-nous !

05.57.52.95.75

maison.sportsante@ch-arcachon.fr

<http://www.ch-arcachon.fr>

(Merci de laisser un message vocal avec votre nom et numéro de téléphone, pour être recontacté)

Je souhaite faire un don à la Maison Sport Santé du Centre Hospitalier d'Arcachon:



Scannez-moi pour télécharger le formulaire du fonds de dotation

Avec le soutien de financier de :



MAISON SPORT SANTÉ

Conseils et accompagnement pour une Activité Physique Adaptée (APA)

J'ai des problèmes de santé, comment puis-je pratiquer une activité physique ?

Je souhaite bouger pour ma santé, que faire ?

Trouvez l'activité physique qui vous convient !

Ouvert à tous : enfants et adultes

Gratuit

Conseils et accompagnement **ouvert à tous**,
quels que soient votre âge et
votre état de santé !

Les étapes à suivre :

1- Prise de contact
Transmission du dossier
d'inclusion

2- Entretien motivationnel
Évaluation de la
condition physique

3- Mise en place
d'objectifs personnalisés
et adaptés

**4- Orientation vers
une offre adaptée**

**Programme
passerelle d'APA***

(Sur prescription médicale d'APA)
Pour les adultes ayant un
besoin spécifique



**Prévention des
chutes***

Pour les seniors
- HDJ de Dépistage et de
prévention du risque de chute
- Ateliers Form'Equilibre par
l'ASEPT



Associations Sportives formées à vos besoins !

(Sport-Santé, Handicap, Maternité, etc.)

Ateliers APA*

Pour les femmes
suivies par le service de l'UVIC et
Solidarité Femmes Bassin



**Ateliers APA en
pédiatrie***

Pour les jeunes de 6 à 17 ans
suivis par le service de Pédiatrie
du CHA



Suivi de la pratique régulière d'activité physique

*L'orientation vers les ateliers d'Activité Physique Adaptée sera réalisée sous l'appréciation de l'Enseignant en APA