

*Vous souffrez de maladies chroniques ?
Vous souhaitez reprendre une activité physique ?
Vous avez des questions ?*

Contactez-nous !



*Complexe Sportif Pech Meja
Rue de la Douane
Balaruc-les-Bains*

✉ **MaisonSportSante@balaruclesbains.org**

☎ **04 67 18 42 36**

Permanences : mardi et jeudi matin



*Vous souffrez
de maladies
chroniques ?*

*Besoin de
reprendre
une activité
physique ?*

Maison Sport Santé
BALARUC-LES-BAINS

*Avec notre équipe, venez choisir
**UNE SOLUTION
QUI VOUS SERA ADAPTÉE.***

Parlez-en à votre médecin
et contactez la Maison Sport Santé de Balaruc :

✉ **MaisonSportSante@balaruclesbains.org**

☎ **04 67 18 42 36**



Pour qui ?

La Maison Sport Santé est ouverte à toute personne éloignée de la pratique, quel que soit son âge et son état de santé.

Je n'ai pas de maladie particulière, est-ce que je peux être pris en charge à la Maison Sport Santé ?

Oui, La Maison Sport Santé est ouverte à toute personne qui souhaite reprendre une activité physique, à des fins de santé, de bien-être, quel que soit son âge. Vous y trouverez des professionnels de santé et du sport en capacité de leur proposer un accompagnement « cousu main ».

La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive répond à un double objectif :
 1) la lutte contre la sédentarité,
 2) le développement de l'activité physique et sportive régulière.

L'activité physique est déterminante pour la santé des individus, à tous les âges de la vie. Ses bienfaits constituent un réel apport permettant aux personnes atteintes de pathologies chroniques (respiratoires, cardio-vasculaires, surpoids, obésité, diabète, cancers...), de :

- mieux vivre avec la maladie,
- mieux supporter les traitements.

L'activité physique et sportive est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé depuis 2011.



Ses missions ?

1



ACCUEILLIR

physiquement le public

2



INFORMER

des bienfaits de l'activité physique et sportive adaptée

3



PROPOSER

des bilans de condition physique, des entretiens motivationnels, et diététiques

4



RENSEIGNER

sur les offres de pratiques d'activités physiques et sportives

5



ORIENTER

vers les professionnels qualifiés et une activité physique et sportive adaptée, pouvant être prise en charge par votre mutuelle..



Comment ça fonctionne ?

1



Patients

2

Consultation médecin



Prescription d'une Activité Physique Adaptée (APA)

3



Maison Sport Santé

Entretien motivationnel
 Bilans de condition physique et diététique



Programme personnalisé Suivi

4

Suivi

Orienté vers :
 - une pratique sportive autonome
 - l'inscription dans un club

