

Prenez soin de vous à la Maison Sport-Santé de Valenciennes !

Nous vous accueillons du lundi au vendredi,
en groupe de 4 à 5 personnes.

L'ensemble des séances seront réalisées et
supervisées par un Enseignant en Activités
Physiques Adaptées (APA).

Ouverte à tous les publics, la Maison Sport
Santé s'adresse particulièrement aux
patients atteints d'une maladie chronique
et/ou affection longue durée à des fins
thérapeutiques et de santé. Elle s'adresse
aussi aux personnes qui souhaitent (re)
prendre une activité physique et sportive à
des fins de bien-être, de santé et d'inclusion.

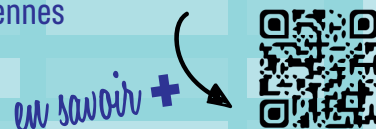
Centre Hospitalier de Valenciennes
Maison Sport Santé

INFORMATIONS
ET RENDEZ-VOUS

03 27 14 31 20

ou envoyer directement votre ordonnance par mail à
maisonsportsante@ch-valenciennes.fr

Institut de réadaptation Jean Stablinski
114 avenue Desandrouin,
59300 Valenciennes



Centre Hospitalier de Valenciennes
Maison Sport Santé

MON SPORT MA SANTE

AVEZ-VOUS PENSÉ AU
SPORT SUR ORDONNANCE ?



Direction de la communication CH Valenciennes 2022

Centre Hospitalier de Valenciennes
Avenue Désandrouin - CS 50479
59322 Valenciennes Cedex
03 27 14 33 33 / www.ch-valenciennes.fr



CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES



Ma Santé
En Vie d'Activité
Votre sécurité, notre priorité

CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES

Votre santé est une priorité !

Aujourd'hui, il est prouvé que l'activité physique a un impact positif sur votre corps. Pour cela, la Maison Sport-Santé vous propose différentes activités physiques telles que :

- Séance marche/marche nordique
- Séance gymnastique adaptée
- Séance de fitness adaptée
- Séance de musculation et d'endurance
- Séance en collectif



Si vous souffrez d'une maladie chronique ou d'une Affection Longue Durée (ALD) (diabète, obésité, asthme, pathologie cardiaque, arthrose,...) ou si vous avez l'envie de reprendre une activité physique adaptée alors la Maison Sport Santé est faite pour vous !

La Maison Sport-Santé a pour objectif de vous servir de tremplin pour reprendre une activité physique régulière. Adaptant ses services à votre situation physique et votre motivation, elle vous accompagne dans votre démarche.

Reconnue par le Ministère des Sports, le ministère des solidarités et de la Santé en 2021, la Maison Sport-Santé de Valenciennes est composée de plusieurs professionnels de santé comme les enseignants APA (Activité Physique Adaptée) et le médecin spécialisé dans la médecine physique et de réadaptation.

Les enseignants APA réalisent un entretien motivationnel ainsi que des tests physiques, dans le but de vous orienter :

- 1 Vers le parcours 1 :** orientation dans les clubs et associations partenaires
- 2 Vers le parcours 2 :** programme de 12 semaines au sein de la Maison Sport-Santé.

L'objectif de ce second programme est d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie de l'individu, de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies et de renouer avec l'Activité Physique.

La Maison Sport-Santé met un point d'honneur au respect et à la sécurité de ses usagers.

Comment faire ?



Prescription d'Activité Physique Adaptée par le médecin traitant ou spécialiste



La Maison Sport Santé pour permettre la reprise d'une activité physique régulière par un programme individualisé !

Préadmission

- entretien avec un enseignant d'APA
- évaluation motivationnelle
- tests physiques
- résultats numériques

1 Parcours 1
orientation personnalisée



orientation vers les clubs et associations partenaires de la Maison Sport-Santé

2 Parcours 2
intégration au programme de 12 semaines



pour les pathologies :
cardio-vasculaire, sédentarité, obésité, covid long, arthrose.

Séances d'Activité Physique Adaptée
Sensibilisation sur la pathologie et les bienfaits de l'activité physique
Suivi numérique