

# Activité physique adaptée



Deux séances par semaine grâce au soutien de l'ARS et en partenariat avec la CPTS du Val d'Orge

Horaires sur demande

A LA MAISON RUSSE située à Sainte-Geneviève-Des-Bois

## A qui s'adressent les séances ?

Deux programmes adaptés à vos besoins :

### 1. Programme “Grands chuteurs”

Vous avez :

- Fait au moins une chute avec hospitalisation dans l'année ?
- Fait deux chutes dans l'année ?
- Une peur de tomber qui limite leurs déplacements ?

### 2. Programme “Bien-être et mobilité”

- Vous vous sentez isolé ?
- Avec ou sans trouble cognitif léger ?
- Vous avez besoin d'un soutien pour maintenir une mobilité ?



## Pourquoi participer ?

- Maintenir ou améliorer votre équilibre et votre mobilité
- Retrouver confiance dans vos déplacements
- Rompre l'isolement et partager un moment convivial
- Être accompagné par un professionnel formé à l'APA

## Conditions d'inscription

Pour participer, il vous faut :

- Un **certificat médical** ou une **prescription d'APA** de votre médecin traitant
- L'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique
- Quelques informations médicales (antécédents, traitements...)

Votre médecin peut utiliser le support “**Sport Santé Clic**” pour faciliter la rédaction.

L'inscription dans le programme sera validée par notre médecin coordonnateur (MEDEC).

## Transport

Le transport n'est pas pris en charge.

Les participants doivent pouvoir se rendre à l'EHPAD par leurs propres moyens.

Intéressé(e) ?

Contactez-nous pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 01 69 46 85 00