

LA MAISON SPORT SANTÉ : UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE

2 centres d'expertise et plusieurs sites de réalisation de bilans de conditions physiques par l'Enseignant en Activité Physique Adaptée.

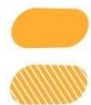


Les centres d'expertise

Hôpital Villiers Saint Denis
Etablissement d'Hospitalisation de Jour
de rééducation Soissons



Accueil et bilan



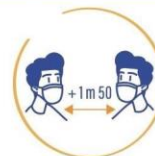
Territoires partenaires

Territoires partenaires en projet

NOS PARTENAIRES



Mesures barrières - COVID 19



La Renaissance Sanitaire

Fondation reconnue d'utilité publique
par le décret du 8 juillet 1928

Siège Social : 4 rue Georges PICQUART
75017 PARIS

www.larenaissancesanitaire.fr

Fondation hospitalière La Renaissance Sanitaire



JE BOUGE POUR MA SANTÉ



Construisez votre parcours Sport Santé avec la
Maison Sport Santé Gilbert Peres Aisne Sud

Pour démarrer, contactez-nous
un numéro unique : 03 23 70 74 50
un mail : maisonsportsante@hlrs-villiers.net

Du lundi au vendredi de 9h à 17h



LES ETAPES

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

ETAPE 1

Je contacte la Maison Sport Santé

03 23 70 74 50



- 1 Je choisis le territoire correspondant à mon domicile.
- 2 Je suis accompagné.e pour débiter mon parcours.

*EAPA : Enseignant en Activité Physique Adaptée

ETAPE 2

J'utilise la solution numérique
Mon Bilan Sport Santé



SCAN ME



- 1 Soit sur smartphone : je scanne le QR Code avec l'appareil photo de mon smartphone puis je clique sur le lien.
Soit sur ordinateur via le lien www.monbilansportsante.fr : je clique sur « Espace public » puis sur « Etape 1 - Questionnaire ».
- 2 Je remplis le questionnaire et prends note de la clé.
- 3 Je prends rendez-vous avec l'EAPA*.
- 4 Je transmets la clé à mon médecin traitant ainsi qu'à l'EAPA*.

ETAPE 3

Je réalise mon bilan près de chez moi



Entretien avec l'EAPA*

1



Tests de condition physique

2



Programme personnalisé

3

ETAPE 4

Je pratique mes activités prévues



Je remplis mes questionnaires de suivi

ETAPE 5

À 1 an, je fais un bilan pour évaluer ma progression



PARCE QUE C'EST BON POUR MA SANTÉ ET MON MORAL !



Développer mon sentiment de bien-être et me relaxer



Améliorer mes postures et mon équilibre



Agir sur mes douleurs et ma fatigue



Équilibrer mon poids



Entretien mon cœur et mes poumons



Améliorer mon sommeil



Renforcer ma force musculaire