

Des programmes personnalisés et ciblés

sur prescription médicale

Pour qui ?

- Pour les personnes atteintes de maladies chroniques : diabète, insuffisance cardiaque, cancers, hypertension artérielle, troubles psychiatriques, obésité, addictions, troubles respiratoires...

Et / ou

- Pour les personnes de plus de 55 ans

Pour quoi ?

- Développer et maintenir une activité physique adaptée
- Reprendre une activité physique dans un cadre sécurisant
- Adapter mes habitudes alimentaires et mon mode de vie à mes besoins
- Devenir acteur de la prise en charge de ma maladie
- Partager des moments conviviaux

Fondation Edith Seltzer



Programmes Sport Santé

Pour des renseignements et inscription, vous pouvez contacter l'équipe de coordination :

Maude LEFAIX - 07 88 38 42 82

du lundi au vendredi de 9h à 16h

Vincent KIEFFER - 06 38 61 40 22

les après-midis de 14h à 16h (sauf le jeudi)

sportsante@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer - Maison Sport Santé

118 Route de Grenoble

05107 Briançon Cedex

Secrétariat Ingrid CLUZEL - 04 92 25 58 18

PROGRAMMES
GRATUITS

www.fondationseltzer.fr

Rejoignez-nous sur



Fondation Edith Seltzer



Un outil de santé publique

*pour se maintenir
en bonne santé !*



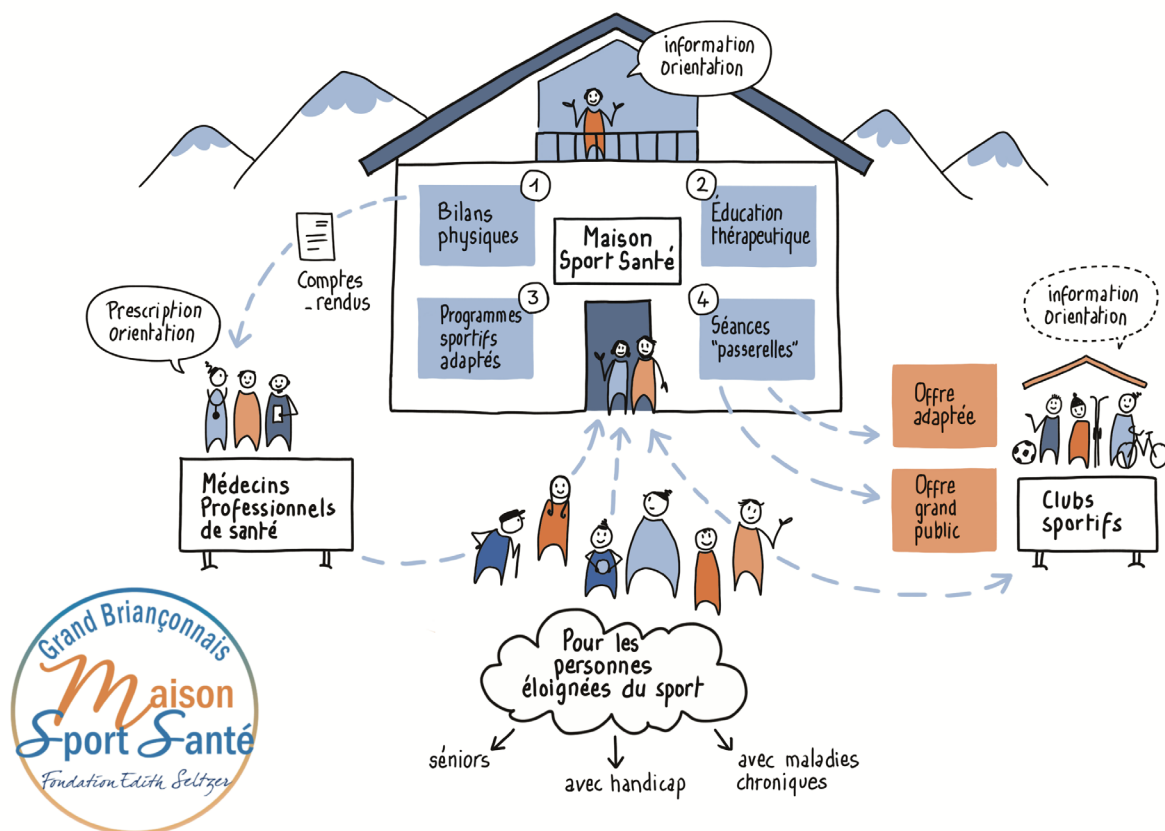
Programmes gratuits, autorisés et financés
par l'Agence Régionale de Santé PACA

L'ÉQUIPE SPORT SANTÉ

- Superviseur : Sébastien MARTIN
- Secrétaire médicale : Ingrid CLUZEL
- Chargée de projet : Corinne CHAILLOUX
- Coordinatrice ETP : Sylvie STAGNARO
- Educateur sportif : Jérôme MONTAIGU
- Enseignants en APA et Coordinateurs : Maude LEFAIX et Vincent KIEFFER



FONCTIONNEMENT DE LA MAISON SPORT SANTÉ DU GRAND BRIANÇONNAIS



2 Programmes *Maladies chroniques & Senior*

- 1 diagnostic initial de condition physique réalisé à l'aide du logiciel Diagnoform® (5 qualités mesurées : force, endurance, vitesse, coordination, souplesse)
- 1 diagnostic éducatif thérapeutique
- 12 séances collectives d'activité physique adaptée encadrée par un enseignant APA (vélo, gym, marche nordique, marche douce, aquagym adaptée)
- 2 séances d'éducation thérapeutique pour apprendre à pratiquer une activité physique en autonomie
- 2 séances " passerelles " dans une association sportive du Briançonnais (accompagnement par l'éducateur sportif)
- 1 diagnostic final de condition physique pour mesurer les progrès réalisés
- Soutien ou réorientation de l'activité si besoin