

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

NOUVEAU

' Je m'évalue en Sport Santé '

Sur prescription médicale, vous pouvez bénéficier d'un bilan personnalisé et d'une orientation adaptée :

- ▶ Bilan des capacités physiques
- ▶ Orientation vers des clubs ou associations adaptés
- ▶ Bilan de contrôle à 3 mois

Parlez-en à votre médecin !

Programme gratuit du 1^{er} janvier au 31 mars 2024 puis 20€ par programme.

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



Maison Sport Santé Grand Briançonnais

Responsable Coordonnateur

Sébastien MARTIN - 07 85 89 98 07

Fondation Edith Seltzer - Maison Sport Santé

118 Route de Grenoble

05107 Briançon Cedex

www.fondationseltzer.fr



Fondation Edith Seltzer



Un outil de santé publique

pour se maintenir en bonne santé !



Service Communication - Fondation Edith Seltzer - Janvier 2024



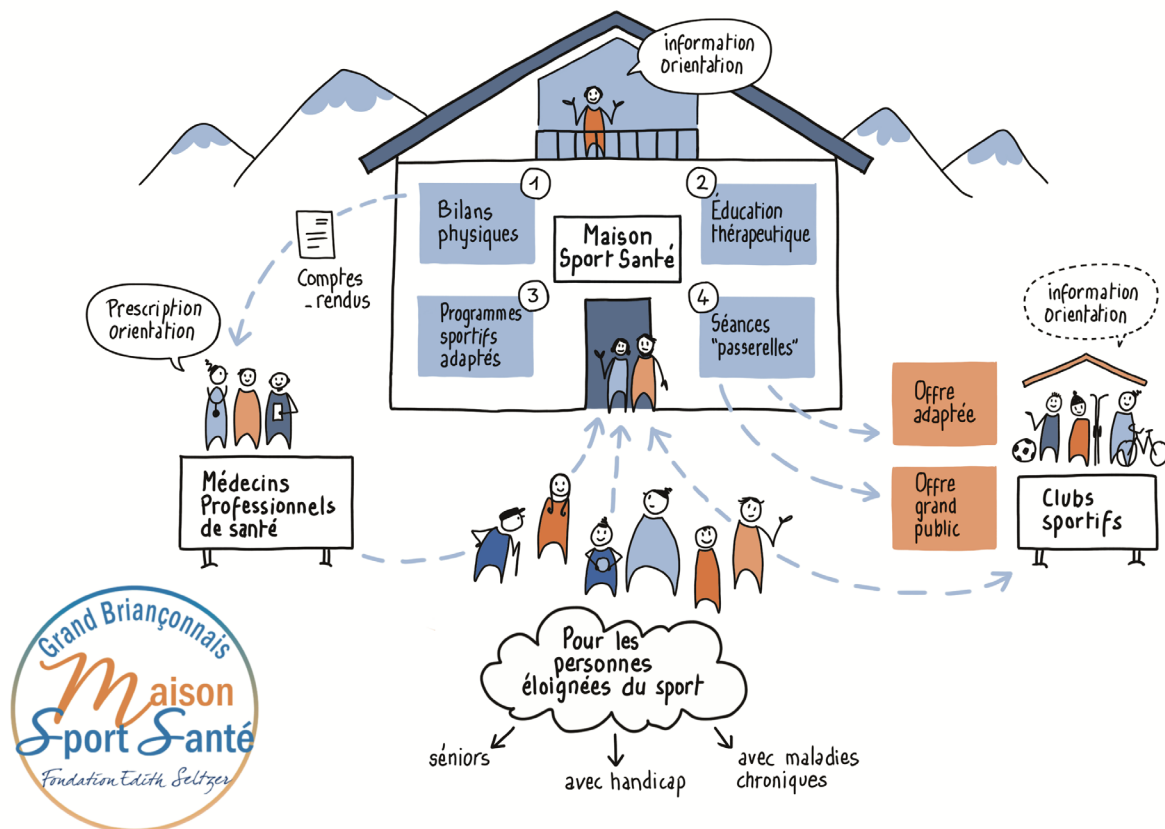
Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

VOTRE ÉQUIPE SPORT SANTÉ

- ▶ Educateur sportif : Jérôme MONTAIGU
- ▶ Enseignants en Activité Physique Adaptée : Ninon BIETRY, 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