

INSCRIPTION

CONTACT :

Madame Laura HYACINTHE
Enseignante en Activités Physiques
Adaptées

Par mail :

apa@ch-arcachon.fr

Par téléphone :

05 57 52 90 84



(Merci de laisser un message vocal avec
votre nom et numéro de téléphone, vous
serez rappelé dans la semaine)

PARTENARIAT AVEC LES CLUBS SPORTIFS

Après les 3 mois de séances d'activité physique
adaptée, les personnes sont orientées vers des
clubs sportifs partenaires du territoire de santé.

Aquabulle Le Teich	0659107002	
Association Un PAS Sanguinet	0674497375	
Aviron Arcachonnais	0669951225	
Born' Sport Santé Pon- tenx Les Forges	0558074031	
Canoë Kayak Club Tei- chois	0619104584	
Cercle de Voile de Ca- zaux Lac	0556229100	
Club Arcachonnais de la Retraite Sportive	0556834995	
Cré'Active Pilates— Gym'Forme La Teste	0650615565	
Pass'sport santé Bisca- rosse	0682775677	
Piscine d'Arcachon	0557722729	
Savate Nord Bassin Andernos les Bains	0676715879	
Vitalitude	0556225114	

ASSOCIATIONS RESSOURCES (associations de patients, d'aidants...)

Aqualympho	0673965688	
Club cœur et santé Ar- cachon Sud Bassin	0680120874	



L'ACTIVITE PHYSIQUE

→ MIEUX PREVENIR

→ MIEUX GUERIR

PROGRAMME 2018

*Séances organisées par
le Centre Hospitalier
et la Clinique d'Arcachon*



POURQUOI ?

Le Centre Hospitalier et la Clinique d'Arcachon développent **une démarche de prévention « hors les murs »** auprès de la population de leur territoire de santé.

Les maladies cardiovasculaires et les tumeurs sont les deux premières causes d'Affection de Longue Durée (ALD).

La sédentarité est le quatrième facteur de mortalité dans le monde.

L'activité physique pratiquée de façon régulière a de nombreux bienfaits, au niveau de la santé physique et de la santé psychologique.

POUR QUI ?

Par subvention de l'Agence Régionale de Santé d'Aquitaine, une à deux séances hebdomadaires d'activité physique peuvent être proposées, durant trois mois aux :

- Personnes en surpoids ou obèses,
- Personnes atteintes d'un cancer,
- Personnes de plus de 60 ans (avec Affection de Longue Durée ou difficultés psychologiques ou sociales),
- Personnes douloureuses chroniques

Sur orientation :

- D'un praticien du Centre Hospitalier ou de la Clinique, notamment dans le cadre d'un programme d'éducation thérapeutique,
- D'un médecin traitant ou d'un praticien libéral

Avec un certificat médical d'absence de contre indication à la pratique d'activité physique.

En collaboration avec l'Association Prof'APA

COMMENT ?

Un professeur d'Activité Physique Adaptée anime des séances collectives :

Le mercredi :

- ⇒ De 10h30 à 11h30
- ⇒ De 11h30 à 12h30
- ⇒ De 17h à 18h
- ⇒ De 18h à 19h

Le vendredi :

- ⇒ De 9h30 à 10h30
- ⇒ De 10h30 à 11h30
- ⇒ De 16h à 17h
- ⇒ De 17h à 18h

La répartition dans les groupes s'effectue en fonction des capacités et besoins de chacun. Ils seront évalués lors d'une rencontre préalable avec l'Enseignante APA.

Les séances sont dispensées en :

- Salle de réunion n°3 du Pôle de Santé**
- Salle de Bonneval à La Teste**
- Salle ALSH à La Hume**

Chaque personne apporte son tapis de sol et sa bouteille d'eau.