

**SPORT-SANTÉ SUR
ORDONNANCE**
dans le Douaisis



**Pratiquez une activité physique
pour devenir
acteur de votre santé !**



**TOUT SAVOIR
SUR LE FONCTIONNEMENT
DE NOTRE DISPOSITIF**

**ET LES ACTIVITÉS PROPOSÉES
DANS LE DOUAISIS**

un dispositif porté par

**Plateforme
Santé Douaisis**

ORIENTER, SUIVRE, ACCOMPAGNER



en partenariat avec



LA SANTÉ ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

En 2019, un rapport de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) établissait les bienfaits de l'activité physique adaptée :

« **L'APA réduit les complications et permet l'amélioration de la qualité de vie.** »

Dans ses recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en résume les bienfaits chez l'adulte :

 **réduction du risque d'hypertension, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute ;**

amélioration de l'état des os et de la santé fonctionnelle ; 

 **favorise l'équilibre énergétique et le contrôle du poids.**

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LE DOUVAIS

AQUAGYM

Piscine Beausoleil
Rue Charles Bourseul
à Douai



NATATION



Piscine Beausoleil
Rue Charles Bourseul
à Douai

GYMNATIQUE DOUCE

Complexe Sportif
Rue d'Arras à Douai
&

Complexe Sportif
Résidence Gayant
Quai Devigne à Douai



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Dans les locaux de
la Plateforme Santé
Douvais
(Coordonnées en
dernière page)

RANDONNÉE

Points de départ :
Parcs Jacques Vernier et
Charles Fenain (Douai),
Vivier de Sin-le-Noble,
Rieulay, Raimbeaucourt,
... (selon calendrier)





Prescription d'une activité physique adaptée par votre médecin

FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF en 5 étapes

Prise de contact avec le dispositif qui vous accueille et vous informe



Évaluation de la condition physique et programmation des activités physiques



Orientation vers les clubs et structures sportives adaptées



Suivi continu avec évaluations communiquées au médecin



UN DISPOSITIF POUR TOUS LES HABITANTS DU DOUAISIS DE PLUS DE 18 ANS

Ce dispositif s'adresse à toute personne du Douaisis de plus de 18 ans atteinte de l'une des affections de longue durée (ALD) ou pathologies chroniques suivantes :

Diabète (de type 2)
Rémission de Cancers (de plus de 6 mois)
Obésité
Hypertension artérielle (HTA)
COVID Long

La Plateforme Santé Douaisis vous propose ainsi :

Des activités physiques variées (voir au dos)
adaptées à votre état de santé & à vos attentes
en groupe jusqu'à 10-12 personnes


Un suivi continu et personnalisé
communiqué à votre médecin traitant

Une prise en charge sécurisée
avec un professionnel diplômé
Activité Physique Adaptée et Santé (APAS)

NOUS CONTACTER

 03 27 97 97 97

 snivalle@santedouais.fr

 299 rue Saint-Sulpice
Bâtiment de l'Arsenal - 2^{ème} étage
59500 DOUAI



TARIFICATION

Tarification en fonction
du niveau d'imposition du bénéficiaire,
communiquée sur demande.

Les mutuelles peuvent prendre partiellement ou totalement
en charge le montant des séances de sport sur ordonnance.
Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé !