



Limiter l'isolement social des personnes présentant une fragilité mentale avec, ou non, un comportement sédentaire par l'activité physique adaptée

un programme proposé par

Plateforme
Santé Douaisis 
ÉCOUTER, ORIENTER, ACCOMPAGNER

avec le soutien de



AGENCE
NATIONALE
DU **SPORT**

> Qui peut intégrer ce programme ?



Les habitants du Douaisis
principalement dans les quartiers
prioritaires de la politique de la ville



âgés de 18 ans
et +



**présentant une fragilité
mentale avec, ou non,
un comportement sédentaire**

> Comment ça fonctionne ?

1. Intégration

Prise de contact afin de prendre rendez-vous avec notre équipe d'enseignants en activité physique adaptée :

☎ **03 27 97 97 97**

✉ **secretariat@santedouaisis.fr**

📍 **299 rue Saint-Sulpice**
Bât. Arsenal - 2^{ème} étage
59500 DOUAI

2. Bilan initial

Séance initiale du programme d'1 heure :

📄 **saisie de questionnaires relatifs :**

- > à vos sensations et ressentis
- > à votre niveau d'activité physique et de sédentarité

♥ **réalisation de tests physiques**

Séance d'évaluation individuelle pour apprécier votre évolution et vous orienter :

📄 **nouvelle saisie des questionnaires**

♥ **nouvelle réalisation des tests physiques**

EN SAVOIR PLUS



Participation aux activités pendant 3 mois ;

- > **Step**
- > **Boccia**
- > **Circuit training**
- > **Yoga & Relaxation**
- > **Renforcement musculaire**
- > **Marche / Marche Nordique ...**

4. Bilan final

3. Pratique

> Notre objectif :

Impulser une dynamique et travailler en collaboration avec les associations et clubs sportifs partenaires de la Maison Sport Santé pour **vous orienter à l'issue de votre accompagnement.**