

CONTACT



Centre de Rééducation de La Rougeville
89 rue Henri Barbusse
59880 - SAINT-SAULVE



**Pour plus d'informations ou pour
prendre rendez-vous :**

03 66 20 04 81

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

ou sur **Doctolib**



 **ELSAN**

HÔPITAUX PRIVÉS DU HAINAUT

POLYCLINIQUE VAUBAN

POLYCLINIQUE DU PARC

CENTRE DE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE DE LA ROUGEVILLE

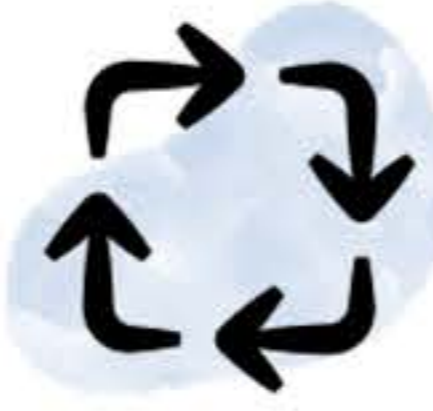


**UNE REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ENCADRÉE ET ADAPTÉE À VOS BESOINS**

UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DÉDIÉE

Notre santé autrement

UNE REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ENCADRÉE ET ADAPTÉE À VOS BESOINS



Vous souffrez d'une maladie chronique, vous êtes en surpoids ou vous sortez d'un traitement lourd post cancer. Vous souhaitez **améliorer votre qualité de vie et votre santé** grâce à la pratique d'une **activité physique régulière** :

Participez au **programme personnalisé** d'activité physique adaptée mis en place par le Pôle Sport du Centre de Rééducation de La Rougeville de Saint-Saulve.

Il s'agit de reprendre **progressivement** une activité physique adaptée à chacun, s'intégrant naturellement dans votre quotidien.

Vous découvrirez les clefs pour une reprise de l'activité physique sécurisée en lien avec votre état de santé.



L'ÉQUIPE

Une équipe **pluridisciplinaire** vous accompagnera tout au long du programme dans la pratique d'activités physiques qui vous correspondent, qui vous font plaisir et qui sont **adaptées** à votre condition physique.

LE PROGRAMME



Le programme se déroule sur **6 semaines consécutives** avec des ateliers d'une durée de **3h, 2 fois par semaine**.

Vous allez acquérir des compétences qui vous aideront à réduire les effets liés à l'impact de votre maladie.

Un programme pour...

- ✓ Découvrir les différentes activités physiques
- ✓ Partager vos expériences

Des temps personnalisés pour...

- ✓ Faire le point avec les soignants (bilan éducatif)
- ✓ Réaliser une évaluation tout au long du programme
- ✓ S'assurer d'une pratique sur du long terme
- ✓ Répondre à vos questions

Des temps collectifs pour...

- ✓ Créer une dynamique de groupe
- ✓ Être écouté(e) et communiquer
- ✓ Découvrir et échanger des astuces pratiques
- ✓ Être accompagné(e)



LA PRISE EN CHARGE

Avant d'intégrer le programme vous bénéficierez d'un **bilan d'aptitudes à la reprise d'activité** avec un médecin du sport, un cardiologue, un kinésithérapeute et une infirmière. Un bilan sera également proposé à la fin du programme.

Ce programme est entièrement pris en charge.

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin traitant.
Pour plus d'informations ou pour prendre RDV pour le bilan d'aptitudes appelez le **03 66 20 04 81**.