

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LE DOUAISIS



AQUAGYM

Piscine Beausoleil
à Douai



NATATION

Piscine Beausoleil
à Douai



GYM DOUCE

Complexes Sportifs
rues d'Arras et Quai Devigne
à Douai



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Plateforme Santé Douaisis
à Douai



RANDONNÉE

Points de départ divers
dans le Douaisis :
➤ Parcs Vernier et Fenain
➤ Vivier de Sin-le-Noble
➤ Bois de Lewarde, Rieulay ...

LE SPORT-SANTÉ SUR ORDONNANCE
EST UNE ACTION DU DISPOSITIF « PASAPA »
PORTÉ PAR LA PLATEFORME SANTÉ DOUAISIS



TARIFICATION

Elle est établie selon le niveau d'imposition du bénéficiaire
(à partir de 1€ par semaine pour une personne non imposable).

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle :
certaines complémentaires santé financent tout ou partie de votre prise en charge.

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



Ne pas jeter sur la voie publique - Crédit photos : Adobe Stock



NOUS CONTACTER

☎ 03 27 97 97 97

✉ secretariat@santedouaisis.fr

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



www.sante-douaisis.fr



**PRATIQUEZ UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET DEVENEZ ACTEUR
DE VOTRE SANTÉ !**

un dispositif porté par



Plateforme
Santé Douaisis



DIABÈTE OBÉSITÉ

avec le soutien de





QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Des activités physiques variées adaptées à votre état de santé et à vos attentes
- Un suivi continu et personnalisé
- Une prise en charge sécurisée avec un professionnel diplômé en Activité Physique Adaptée et Santé (APAS)

ÇA S'ADRESSE À QUI ?

Toute personne résidant dans le Douaisis âgée de 18 ans et + et atteinte de :

- **DIABÈTE (TYPE II)**
- **OBÉSITÉ**
- **RÉMISSION DE CANCER (+ DE 6 MOIS)**
- **HYPERTENSION ARTÉRIELLE**
- **LOMBALGIE CHRONIQUE**
- **COVID LONG**

QUEL OBJECTIF ?

Vous permettre de devenir autonome dans la pratique d'une activité physique

- qui vous correspond
- qui est adaptée à votre état de santé



PRESCRIPTION MÉDICALE

d'activités physiques adaptées à la santé délivrée par votre médecin

OBLIGATOIRE



BILAN INTERMÉDIAIRE

réalisation des tests et questionnaires pour apprécier votre évolution et décider de la suite :

POURSUITE

DU PROGRAMME

pour 6 mois supplémentaires



ORIENTATION

vers des clubs ou associations sportives du territoire



BILAN INITIAL

réalisation de tests physiques et saisie d'un questionnaire pour faire le point sur votre situation et vos objectifs

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS



PRATIQUE 6 MOIS

des activités programmées suite au bilan

RETOURS D'EXPÉRIENCE DE NOS USAGERS :



Catherine
60 ans

Le Sport-Santé sur Ordonnance m'a permis de retrouver de la motivation à la reprise d'une activité physique.

Il m'a apporté du bien-être, avec des séances adaptées à mes problèmes de santé



Cécile
51 ans

Le suivi est un bon indicateur sur l'état de santé et l'évolution physique au cours de la prise en charge.

Des séances en petit groupe et sans jugement.