

## CONTACT



Pour plus d'informations ou  
pour prendre rendez-vous

**03.66.20.04.74**

(du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h)

[reconditionnementeffort.hph@elsan.care](mailto:reconditionnementeffort.hph@elsan.care)



**Polyclinique du Parc**

48 Rue Henri Barbusse  
59880 Saint-Saulve

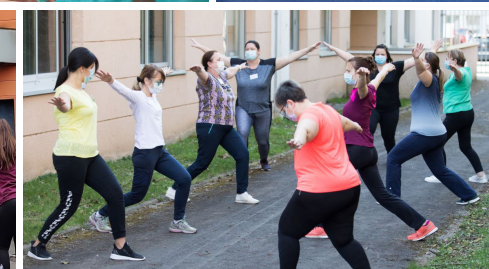
**ELSAN**

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 votre expérience



### 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, professeur d'activité physique adapté, et une infirmière. Lors du bilan final, nous vous remettrons un rendez-vous de bilan de suivi à 6 mois.

**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'orientation appelez le **03.66.20.04.74**