

## CONTACTS



### ADRESSE

61 bis Rue Joseph Bouliez,  
59490 Somain



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nous restons à votre disposition pour toute  
information ou prise de rendez-vous au:

- 03 27 93 09 09

Mme Catherine DELROT -  
Infirmière coordinatrice:

- 06 48 17 07 97

Les sessions sont entièrement prises en charge

Nos partenaires:



Ville de  
**Somain**



Vous êtes atteint d'une  
**maladie chronique** et  
souhaitez reprendre une  
**activité physique** ?

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



## QU'EST CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) ?



L'activité physique adaptée vous permet de reprendre une activité physique à votre rythme et en fonction de votre pathologie afin d'améliorer les comorbidités dont vous êtes porteur.

### PUBLIC CONCERNÉ

Personnes principalement atteintes de maladies chroniques :

- Pathologies cardio-métaboliques : diabète, surpoids, obésité, HTA, insuffisance cardiaque, post angioplastie...
- Pathologies oncologiques en post traitement
- Pathologies neurologiques (SEP, AVC...)
- Pathologies rhumatologiques (maladies inflammatoires, arthrose...)
- Fibromyalgie

## L'ACTIVITÉ

Elle se déroule sur 6 semaines, en petit groupe, à raison de 3h par jour, 3 fois par semaine.

Elle comprend:

- de l'activité physique
- des ateliers en vue d'améliorer votre qualité de vie

### ENCADREMENT

Tout au long de ces 6 semaines, vous serez accompagné, dans un environnement sécurisé, par une équipe pluridisciplinaire: médecin du sport, professeurs d'activité physique adaptée, kinésithérapeutes, infirmiers, diététiciennes, psychologues.

### LA PRISE EN CHARGE

Avant d'intégrer cette activité, un bilan sera réalisé. Il aura comme objectif de s'assurer de votre aptitude à la pratique sportive, d'évaluer votre condition physique et votre motivation.

Un bilan final vous sera également proposé.