

MAISON SPORT SANTE

CH RUFFEC

Bougez pour votre santé, votre corps vous remerciera

Une maison sport santé est un établissement ou un lieu dédié à la promotion de la santé et du bien-être par le biais de l'activité physique et de la pratique sportive. Elle vise à encourager les individus de tous âges à adopter un mode de vie actif et à intégrer l'exercice physique dans leur routine quotidienne pour améliorer leur santé.



- **BILAN PHYSIQUE, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT**
- **ORIENTATION VERS DES SÉANCES SPORT SANTÉ**
- **ATELIERS PASSERELLE**



Pour qui ?

Personnes en bonne santé cherchant à reprendre une activité physique, Individus souffrant de maladies chroniques nécessitant une activité physique encadrée pour des raisons de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

Nos missions

1

Sensibiliser, informer et conseiller sur les avantages de l'activité physique

2

Orienter vers des programmes d'activité physique selon préférences et besoins

3

Faciliter l'accueil individualisé des personnes intéressées par l'activité physique

4

Former les professionnels de la santé et du sport pour promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité

Les étapes d'une pratique sur prescription médicale

Vous consultez un médecin (généraliste ou spécialiste) pour obtenir une prescription d'activités physiques.

Construisez avec nous votre projet sport-santé (évaluation de la condition physique, de vos envies, besoin et moyens

Vous serez dirigé vers une structure, club ou association qui vous conviennent.

CONTACT:

06.08.53.42.63
maisonsportsante@ch-ruffec.fr
15 Rue de l'Hôpital, 16700 Ruffec
Centre Hospitalier de Ruffec