Dans Houlgate ou à proximité de la ville,
suivre les panneaux
« Centre Sportif de Normandie »

CENTRE SPORTIF
DE NORMANDIE
HOULGATE - CAEN

Centre Sportif de Normandie
Route de la Vallée
14510 HOULGATE
Tél : 02.31.28.80.00
contact@sport-normandie.fr

CENTRE SPORTIF
DE NORMANDIE
HOULGATE - CAEN

Pour un projet personnalisé en Activité Physique Adaptée en faveur des personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Séjours de 4 jours

En partenariat avec

Agence Régionale de Santé Normandie

CHU CAEN NORMANDIE

Pour bien vieillir dans le Calvados
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

Avec le concours de la CNSA

ACADÉMIE
DE NORMANDIE
Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports

Vous avez parlé avec votre neurologue il vous a orienté vers le Centre Sportif de Normandie? Nous vous proposons un séjour de 4 jours en pension complète conçu en partenariat avec le Service de Médecine Physique et Réadaptation du CHU de Caen.

Ce projet est financé par :

- l'Agence Régionale de Santé de Normandie (ARS),

- la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA),
- la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports, de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) de Normandie.

La pratique d'une activité physique régulière est recommandée par la revue *Journal of Parkinson's disease 6* (2016).

La pratique d'exercices physiques adaptés a de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique.

Les objectifs?

⇒ **Vous faciliter la mise en place d'un projet en Activités Physiques Adaptées tout au long des 4 jours qui vous sont proposés,**

⇒ **Vous sensibiliser aux bienfaits d'une APA et envisager une autre façon de vivre,**

⇒ **Vous proposer des ateliers d'échanges autour de l'alimentation, des outils de gestion du stress...**

Vous serez accompagnés par des Educateurs Sportifs et des professionnels tout au long du séjour : pour un épanouissement personnel, l'accompagnement sera personnalisé et adapté.

Prestation proposée:

Nous vous accueillerons en pension complète avec chambre individuelle, hors repas (à votre charge, soit 85€ pour les 4 jours - tarif 2021).

A prévoir avec vous:

* votre dossier médical,
* une tenue et des chaussures adaptées à l'activité physique,
* votre nécessaire de toilette,
* un stylo et un bloc-notes.