Plan d'accès au Centre Sportif de Normandie

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

Centre Sportif de Normandie
Route de la Vallée
14510 HOULGATE

Tél. : 02 31 28 80 06
Portable : 06 30 48 35 99
a.peullier@sport-normandie.fr

CENTRE SPORTIF DE NORMANDIE
HOULGATE - CAEN

WWW.SPORT-NORMANDIE.FR

Obésité et activité physique

CENTRE SPORTIF DE NORMANDIE
HOULGATE - CAEN

En partenariat avec

Agence Régionale de Santé Normandie

ACADÉMIE DE NORMANDIE
Liberté
Égalité
Fraternité

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

Pour bien vieillir dans le Calvados
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

Avec le soutien de la CNSA

La pratique d'une activité physique régulière est recommandée pour toute personne dans sa vie quotidienne. Malheureusement, peu de patients ayant une obésité intègrent cette mesure de santé dans leur quotidien. Ce manque d'activité physique peut avoir des répercussions sur leur santé.

Le **retour à l'activité physique**, que l'on soit en situation de surpoids ou d'obésité, n'est pas simple initialement et **doit se faire progressivement** : marche, natation, vélo d'appartement… avant de passer à des exercices plus intenses !

Quels objectifs ?

Le but de ce séjour est de **sensibiliser les patients aux bienfaits des activités physiques adaptées à leur pathologie** et de les motiver à reprendre cette pratique de façon régulière dans leur quotidien.

En parallèle, seront proposés des **ateliers d'échanges nutritionnels**, une **aide à la gestion du stress**, des **outils de motivation** et la création d'un **projet personnalisé en activité physique** tout au long du séjour.

Affaires personnelles à prévoir

- Tenue et chaussures adaptées à l'activité physique
- Nécessaire de toilette
- Stylo et bloc-notes
- Dossier médical

Quel coût ?

Vous serez accueilli(e) en pension complète avec une chambre individuelle. Seul le coût des repas est à la charge des participants, soit 100,00 € par personne pour l'ensemble du séjour.

Cette action est subventionnée par l'Agence Régionale de Santé (ARS), la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports de Normandie et la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie du Calvados.

L'inscription ne sera prise en compte qu'à la réception du règlement.