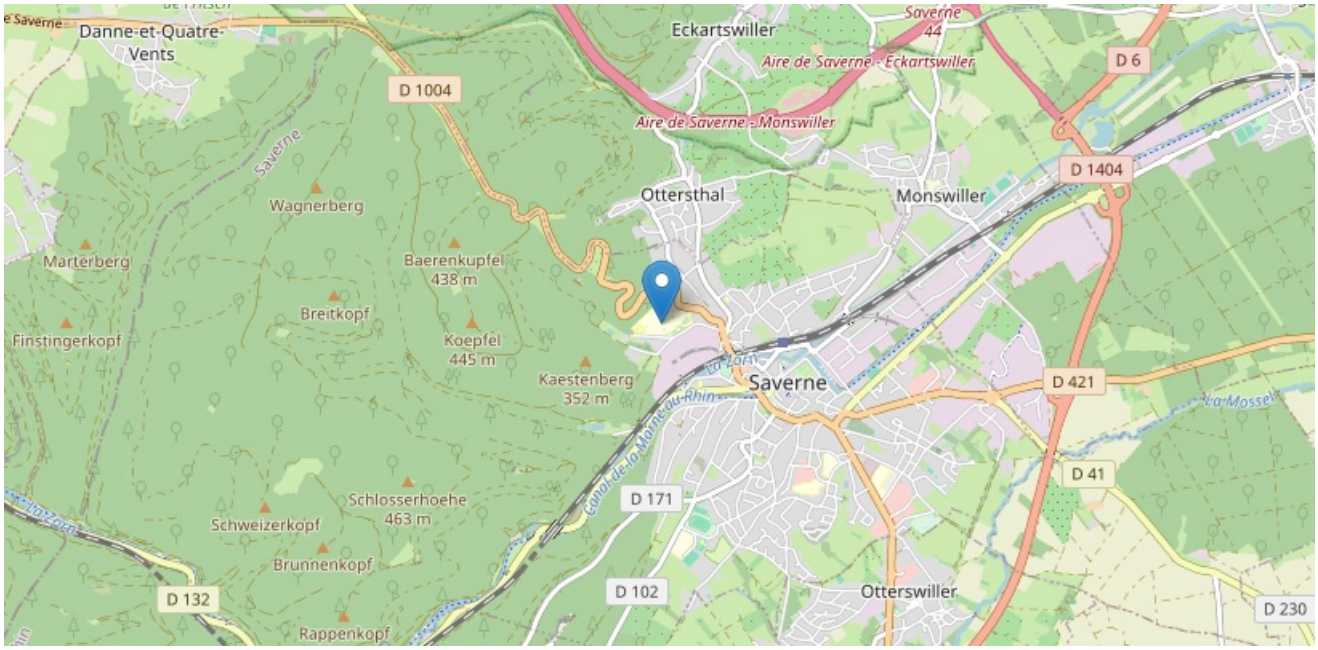
Activité physique adaptée - Saverne

Public Cible : Adultes | Activité physique adaptée



ADRESSE

19 Côte de Saverne
67703 Saverne

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Secrétariat Unité Prévention Santé: 03 88 71 65 76

https://www.ch-saverne.fr/les-services/hopital-de-jour-medecine-pneumologie/

STRUCTURE

CENTRE HOSPITALIER SAINTE-CATHERINE
19 Côte de Saverne
67703 Saverne

Pour permettre la mise en mouvement des personnes, qui en raison de leur état physique, mental, ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles.

Bienfaits :

- Sur le plan affectif et émotionnel : reprendre confiance en soi, se réapproprier son corps, gérer son stress, établir des relations au sein d'un groupe, améliorer la qualité de vie
- Sur le plan physique : découvrir une nouvelle motricité, renforcer sa masse musculaire, lutter contre l'essouflement, lutter contre la fatigue
- Sur le plan sensoriel : développer la proprioception, développer l'équilibre
- Sur le plan cognitif : développer la mémorisation et la coordination

Pour qui ?

- Personnes soignées et suivies au CH Saverne et personnes soignées ambulatoires

Comment ?

- Les mardis de 15h30 à 16h30 dans la salle d'activités physiques au CH Saverne
- Séances Sport Cancer tous les jeudis de 17h à 18h à la maison des associations de Steinbourg
- La pratique se réalise sur recommandation du médecin et/ou de l'équipe soignante