

ACTIV'GRASSE

PROJET SPORT SANTE

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé vous propose de participer au programme "Sport Santé" Activ' Grasse sur une durée de 10 mois de septembre 2021 à juin 2022.

Ce programme propose une séance de marche nordique par semaine et un accompagnement nutritionnel lors d'ateliers de groupe répartis tout au long de la période.



Il s'adresse à des personnes ayant une pathologie chronique comme une douleur chronique, une dépression, un diabète ou encore une pathologie cardio-vasculaire et qui ressentent le besoin de se mouvoir et de créer du lien social à nouveau après ces longs mois de confinement.

Mais également des personnes ayant la volonté d'être autonomes et de poursuivre l'activité physique à la fin du programme.

L'activité physique est un déterminant majeur de la bonne santé physique et mentale!

Pour pouvoir participer il faut tout de même avoir l'accord de votre médecin traitant qui vous fournira une ordonnance pour l'activité physique adaptée proposée (marche nordique) et un certificat de non contre-indication.

Une contribution financière de 5 euros par mois vous sera demandée mais en contre-partie vous serez accompagnés par des coachs spécialisés en activité physique adaptée et le matériel nécessaire vous sera fourni.

Afin d'être certains de votre motivation, importante à une bonne cohésion de groupe, une certaine assiduité et surtout des RESULTATS, nous vous demanderons de signer la charte de fonctionnement lors de la journée d'accueil.

Pour toute information n'hésitez pas à joindre l'association par mail:

cptspaysdegrasse@gmail.com

Annexe 1: OBJECTIFS DU PROJET

- Parcours de santé coordonné pluriprofessionnel centré sur la prescription d'AP par le médecin généraliste.
 - Inscrire et surtout maintenir l'activité physique régulière et de proximité au sein des parcours de santé des patients résidant dans les quartiers prioritaires de Grasse.
 - Promotion de l'APS comme facteur de santé au sein de la politique de la ville.
 - Développement de l'APS dans les quartiers défavorisés.
 - Collaboration des professionnels de santé, des associations sportives et des professionnels sociaux afin de créer une dynamique territoriale en développant l'activité physique adaptée ou sportive autour des patients.
- Objectifs de développement durable : permettre à tous de vivre en bonne santé, promotion du bien-être de tous à tout âge en priorité, réduction des inégalités (en ciblant les quartiers prioritaires).
- Accessoirement, l'établissement de modes de consommations durables avec les ateliers nutritionnels et la dématérialisation.
- Adaptation du projet au contexte sanitaire et social.
 - Mise en réseau des différents acteurs du territoire sur cette thématique.
 - Amélioration de la qualité de vie des patients inclus, autonomisation, renforcement de l'estime de soi.
 - Mise à disposition des professionnels de santé d'un document relatif à l'offre d'APS sur le territoire.
 - Accessoirement si cela est possible dans le cadre de ce projet, sensibilisation et formation des professionnels de santé pour favoriser l'orientation des patients vers l'activité physique adaptée et prescription par les médecins traitants et permettant aux médecins volontaires du territoire d'acquérir les aptitudes et les connaissances sur : les différents niveaux d'AP, les déterminants de l'AP, la prévalence de la sédentarité, les risques liés à la sédentarité, les bénéfices d'une AP régulière, le processus de changement de comportement, les principes de base de l'entretien motivationnel et la gestion des risques liés à l'AP.