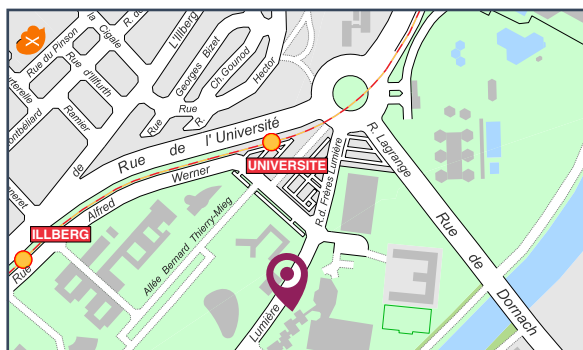




**Le Centre Sportif Régional Alsace (CSRA)
est le lieu d'accueil de la Maison Sport-Santé :**
5 rue des Frères Lumière - 68200 MULHOUSE

Accès en transport en commun, arrêt Université :
en tramway ligne 2 ou en bus ligne 13 et 51.

Station Vélocité à proximité de l'arrêt Université.



Contactez la Maison Sport-Santé :

03 89 62 74 99

maison.sport.sante@mulhouse.fr

Permanences les jeudis après-midi de 13h30 à 17h

mulhouse-sport-sante.fr



**20
TERRE
DE JEUX
24**



Mulhouse

LA MAISON SPORT-SANTÉ DE MULHOUSE



*Pour ma santé,
je mets
du mouvement
dans ma vie!*

La Maison Sport-Santé de Mulhouse
accompagne, oriente et conseille toutes les personnes
souhaitant reprendre ou démarrer une activité physique,
à des fins de santé ou de bien être, quelque soit leur âge
ou leurs capacités physiques.

maeva Crédits photos istock


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est

La Maison Sport-Santé, c'est pour qui ?

La Maison Sport-Santé de Mulhouse s'adresse à toute personne :

- en bonne santé qui n'a jamais pratiqué d'activité physique, ou n'en a pas fait depuis longtemps, et qui souhaite s'y remettre en étant accompagnée,
- souffrant d'affections de longue durée (ALD) et pour lesquelles il a été recommandé et prescrit par un médecin de pratiquer une activité physique adaptée et accompagnée,
- souffrant de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée.

Les dispositifs à Mulhouse, pour accompagner



L'activité physique sur prescription médicale (Prescri'mouv) permet aux personnes de plus de 18 ans en affection longue durée (ALD 30), atteint d'un Covid long, de troubles musculo-squelettiques ou ayant un IMC > 30 de pratiquer de l'activité physique adaptée et encadrée.

À Mulhouse, la Ville a souhaité aller encore plus loin pour ses habitants en ouvrant les portes du dispositif Prescri'mouv' aux Mulhousiens éloignés de la pratique sportive, ne souffrant pas des pathologies énoncées ci-dessus.

La Ville renforce également le dispositif, et propose des séances complémentaires : entretiens motivationnels (pour comprendre les freins à la pratique d'activité physique) et découverte des clubs et associations sportives.



Comment bénéficier de l'accompagnement de la Maison Sport-Santé ?

1 PRENDRE RENDEZ-VOUS :

- Pour son bilan médico-sportif au **03 52 62 64 37**.
Gratuit et ouvert à tous.
- Avec un **médecin** pour obtenir un certificat de non contre-indication à l'activité physique.



2 BILAN MÉDICO-SPORTIF

Bilan de 1h avec un enseignant en activité physique adaptée.



3 ORIENTATION VERS UN PROGRAMME ADAPTÉ

selon le profil, suite au bilan médico-sportif.



4 À la fin du programme, ORIENTATION VERS LES PARTENAIRES

Professionnels qualifiés, Clubs labellisés sport-santé, Clubs sportifs, Pratique autonome.

Pour continuer à pratiquer une activité physique et rester en bonne santé !

