

Des nouveautés à la Maison Sport-Santé pour le bien-être des Mulhousiens

La Maison Sport-Santé propose de nouveaux dispositifs pour accompagner gratuitement les Mulhousiens dans la reprise d'une activité physique et pour adopter une alimentation équilibrée. Un suivi avec des professionnels dédiés, pour veiller au bien-être des participants.

« M'Bouger », un service dédié aux jeunes Mulhousiens

Le dispositif M'Bouger a pour objectif de permettre aux jeunes Mulhousiens âgés de 6 à 17 ans de débiter en douceur une activité physique dans un cadre bienveillant et sécurisant. Ce dispositif est proposé gratuitement, avec un encadrement par des professionnels dans la pratique d'une activité physique. Le programme est adapté selon les besoins et les attentes, mais surtout en fonction des conditions physiques du participant.

Qui peut bénéficier de ce dispositif ?

Le programme M'Bouger est ouvert aux jeunes Mulhousiens âgés de 6 à 17 ans et respectant ces 3 critères :

- habiter à Mulhouse ;
- ne pas être inscrit dans un club sportif ;
- passer plus de 10h par semaine devant les écrans.

Comment bénéficier de ce dispositif ?

1. Prendre rendez-vous pour réaliser un bilan de la condition physique au 03.89.62.74.99

Ce bilan gratuit est réalisé avec un enseignant en activité physique adaptée (EAPA). Il permet de connaître les attentes, les besoins et les conditions physiques du bénéficiaire.

2. Orientation vers un programme adapté selon le profil

Les équipes de la Maison Sport-Santé orientent les bénéficiaires vers :

- un programme en 12 séances accompagnées par un enseignant en activité physique adaptée (gratuit) ;
- un club labellisé (une aide financière est possible selon les revenus).

3. A la fin du programme, les participants sont orientés vers les partenaires sportifs.

De nombreuses activités labellisées sont proposées par la Maison Sport-Santé de Mulhouse pour continuer à bouger en toute sécurité.

« Et si, en plus, on mangeait mieux ? », un complément aux programmes de reprise d'une activité physique

En complément des programmes de reprise d'une activité physique, la Maison Sport-Santé propose un suivi diététique gratuit pour les Mulhousiens âgés de plus de 18 ans. Ce suivi diététique réalisé par une diététicienne dure 4 mois, se déclinant par un accompagnement collectif et individuel.

Au cours de ce suivi, les participants bénéficieront :

D'un accompagnement collectif se traduisant par le suivi de 2 ateliers collectifs par mois :

- Un théorique d'une heure,
- Un second pratique de 2 heures, permettant la mise en application de leurs connaissances.

Ces ateliers se dérouleront à l'Espace Le Fil, 20 rue Thénard à Mulhouse.

D'un accompagnement individuel, se traduisant par :

- Une première consultation individuelle d'une heure dite « de bilan », permettant notamment d'établir un plan alimentaire adapté aux besoins du participant.
- Sur les mois suivants : mois 2,3 et 4 du suivi, le participant bénéficiera d'une consultation de suivi d'une demi-heure.

Ces consultations individuelles se dérouleront directement au cabinet de la diététicienne.

Contact presse

Alicia GACH

Tél. : 03 89 32 59 92

Port. : 06 16 32 33 41

alicia.gach@mulhouse.fr

 @Mulhouse_presse

 mulhouse.fr/fr/espace-presse/

Comment bénéficier du dispositif, « Et si, en plus, on mangeait mieux ? »

1. La personne indique lors de son bilan médico-sportif initial à l'enseignant en activité physique adaptée son souhait de bénéficier d'un suivi diététique,
2. La diététicienne prend contact avec le bénéficiaire afin de convenir d'un rendez-vous pour sa consultation individuelle « bilan »,
3. Le bénéficiaire suit l'ensemble de son parcours de suivi diététique : ateliers collectifs et individuels en parallèle du programme de reprise d'une activité physique.

Où trouver la Maison Sport-Santé ?

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

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

Contact presse

Alicia GACH

Tél. : 03 89 32 59 92

Port. : 06 16 32 33 41

alicia.gach@mulhouse.fr

 @Mulhouse_presse

 mulhouse.fr/fr/espace-presse/