

ON Y VA.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MALADIE CHRONIQUE, INCOMPATIBLES ?

Au contraire ! La pratique d'une activité physique adaptée et régulière est indispensable pour maintenir et améliorer son état de santé.

Bonne nouvelle, il existe en Pays de la Loire **des intervenants de l'activité physique ou sportive adaptée** qui peuvent vous accompagner. Que ce soit en club, chez vous, en extérieur, sur l'eau ou dans l'eau... **Des activités existent pour toutes vos envies**, et peuvent être adaptées à votre état de santé.



ON Y VA ! : FACILITER LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES MALADES CHRONIQUES EN PAYS DE LA LOIRE

Votre médecin peut, si vous le souhaitez, vous prescrire de l'activité physique. On y va ! est là pour vous accompagner dans cette démarche. Suite à la prescription, vous pourrez bénéficier d'un bilan personnalisé et serez ensuite mis en relation avec un encadrant dans une activité qui vous correspond.

Parlez-en dès aujourd'hui à votre médecin !

Pour plus d'informations et consulter la cartographie des activités et des encadrants de la région, rendez-vous sur onyva-paysdelaloire.fr

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE VÉRITABLE ALLIÉE POUR MIEUX VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE

Au même titre qu'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière est l'un des piliers pour être en bonne santé. Découvrez quelques-uns de ses bienfaits, notamment chez les personnes atteintes de cancers, de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de broncho pneumopathie chronique obstructive...

LA QUALITÉ DE VIE

Elle renforce la souplesse, la coordination et réduit les douleurs.

LA RESPIRATION

Elle permet de renforcer les capacités cardiaques et respiratoires.

LE MORAL

Elle améliore la santé mentale et aide à être plus relaxé en agissant sur l'anxiété ou la dépression.

LE SOMMEIL

Elle améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.

L'OSTÉOPOROSE

Elle prévient l'ostéoporose et maintient l'autonomie plus longtemps.



ET SURTOUT... CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI VOUS FAIT PLAISIR !

UN PROJET PORTÉ PAR :


**PRÉFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

AVEC LE CONCOURS DE :

- la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise (SRAE) Nutrition des Pays de la Loire,
- le Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives (CREPS) des Pays de la Loire,
- le Comité Régional Olympique et Sportif des Pays de la Loire (CROS),
- les Unités de Formation et de Recherche des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFR STAPS) des Pays de la Loire,
- la Région Pays de la Loire.