

# LES INTERVENANTS



- **Pascale RAMON**  
Cadre en Activités Physiques Adaptées
- **Margaux PAILHE-BELAIR**  
Enseignante en Activités Physiques Adaptées
- **Corinne BRUNA**  
Psychologue
- **Vanina REUSA-VERDONI**  
Psychologue
- **Frédérique DEBAENE**  
Médecin de Médecine Physique et Réadaptation



# NOUS CONTACTER

**UGECAM**  
**CSSR Valmante - Hôpital Européen**

Adresse postale  
3, rue Melchior Guinot  
13003 Marseille



■ **Pour toutes informations et renseignements :**  
[sourire.en.permanence@gmail.com](mailto:sourire.en.permanence@gmail.com)

■ **Pour prendre rendez-vous auprès  
du secrétariat de l'UGECAM :**

04 13 42 80 57  
04 13 42 80 58



DQMET186V2 du 08/03/2021

Conception : Loïc d'Angio, EAPA CSSR Valmante - HE,  
équipe sourire en PERMANENCE  
Images : macrovector - freepik.com



# SOURIRE

# EN PERMANENCE

CPCAM 13/Studio graphique / SRGI / Mars 2021



## Programme d'Activité Physique Adaptée aux personnes atteintes d'une sclérose en plaques





## DURÉE & FRÉQUENCE

Le programme se déroule sur **12 semaines**. Les séances ont lieu de **8h30 à 11h45 les lundis, mercredis et vendredis matin** dans les locaux de l'UGECAM à l'Hôpital Européen (Marseille 3<sup>ème</sup>).

## NOMBRE DE PERSONNES

Afin d'assurer une prise en charge optimale, les groupes sont limités à **6 à 8 personnes**.

Les participants sont pris en charge en hôpital de jour.

## VISITE MÉDICALE

Une consultation avec un médecin de Médecine Physique et Réadaptation est nécessaire avant toute inscription au programme.

## PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'inscription au programme est de **50 €** afin de contribuer aux différentes activités extérieures.

## Avec l'Enseignante en A.P.A

- Renforcement musculaire
- Réentraînement à l'effort
- Ateliers équilibre
- Souplesse
- Balnéothérapie\*



## Avec l'Enseignante en A.P.A & la Psychologue

- Gym mémoire
- Situations et sorties écologiques
- Groupes de parole
- Expression théâtrale\*



## Avec la Psychologue

- Relaxation : Méthode SCHULTZ



## Des tables rondes

Différents thèmes sont abordés lors des différentes tables rondes tels que : la douleur, la fatigue, la prise en charge psychologique de la maladie, la nutrition, l'accès aux droits...



## Mais aussi de la découverte !

Le but du programme est de vous amener à pratiquer une activité physique et/ou sportive de façon autonome et pérenne.

Pour cela nous vous accompagnons sur différentes activités afin de vous faire découvrir de nouvelles sensations.

Par programme, 5 activités sont proposées selon la saison et le niveau des participants.

Plongée,  
Zumba,  
Voile,  
Aviron,  
Équitation,  
Et plus encore...



\* Selon les programmes