

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
- **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^{ème}).

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