



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Aimez bouger pour protéger vos reins

Rejoignez le programme de l'Association Saint-André
Parlez-en avec votre néphrologue

- ✓ Une équipe pluridisciplinaire pour vous accompagner
- ✓ Des séances d'activités physiques adaptées à vos besoins, envie et capacités
- ✓ Des bienfaits multiples sur votre santé
- ✓ Écoute, bienveillance, proximité

Devenez acteur de votre santé avec l'activité physique adaptée !



1 Les bienfaits de l'activité physique adaptée (APA)

Quel que soit votre âge et votre situation médicale, l'Activité Physique Adaptée a un effet bénéfique et protecteur sur :

- ▶ Les reins, le coeur, les artères et la tension
- ▶ Le poids, le cholestérol et la glycémie (diabète)
- ▶ Les muscles, le squelette et les articulations (souplesse, masse musculaire, ostéoporose)
- ▶ Effet doppant pour le moral et baisse de la fatigue

Toutes ces actions combinées ralentissent l'évolution de la maladie rénale et améliorent la qualité de vie et la confiance en soi.

2 Notre programme adapté pour tous

Un programme adapté à vos besoins :

- ▶ 12 séances encadrées par un enseignant en activité physique adaptée
- ▶ 3 bilans personnalisés
- ▶ Un accompagnement à distance (2,6 et 9 mois)
- ▶ Une aide à la poursuite de votre pratique (club, associations...)

Un certificat médical rédigé par votre néphrologue suffit.



Rejoignez-nous dans notre salle de 120m² à Talange entièrement dédiée au plaisir de pratiquer des activités physiques adaptées (endurance, renforcement musculaire, assouplissement, équilibre) !



3 Une équipe pluridisciplinaire, motivée et bienveillante

Vous serez accompagné par :

- ▶ 2 enseignants en Activité Physique Adaptée,
- ▶ 2 diététiciennes
- ▶ 1 psychologue
- ▶ 1 équipe d'éducation thérapeutique (ETP)
- ▶ 1 équipe médicale de néphrologie

N'hésitez pas à nous en parler pour vivre cette expérience !