

MAISON SPORT SANTÉ

du CDOS 47

Bougez pour votre santé !



CDOS

**LOT-ET
GARONNE**





MAISON SPORT SANTÉ

du CDOS 47

**Bougez pour
votre santé!**

MSS ?

Les **Maisons Sport Santé** permettent d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une Activité Physique et Sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit l'âge et l'état de santé.

LES ACTIONS



Sensibilisation, information et **conseils** sur les bienfaits de l'activité physique



Réalisation de **bilan individuel** pour une meilleure prise en charge



Orientation vers une **activité physique adaptée** en fonction des envies, besoins et possibilités



Suivi et accompagnement individualisé des pratiquants engagés

POUR QUI

L'Activité Physique sur la santé



Pour toutes les personnes souhaitant prendre soin de leur santé.

L'OMS recommande
150 à 300 minutes
d'activité physique
modérée par
semaine



L'AP

L'Activité Physique sur la santé



Augmentation espérance de vie



Réduction des risques de maladie cardiovasculaire, d'obésité, d'anxiété et de dépression.



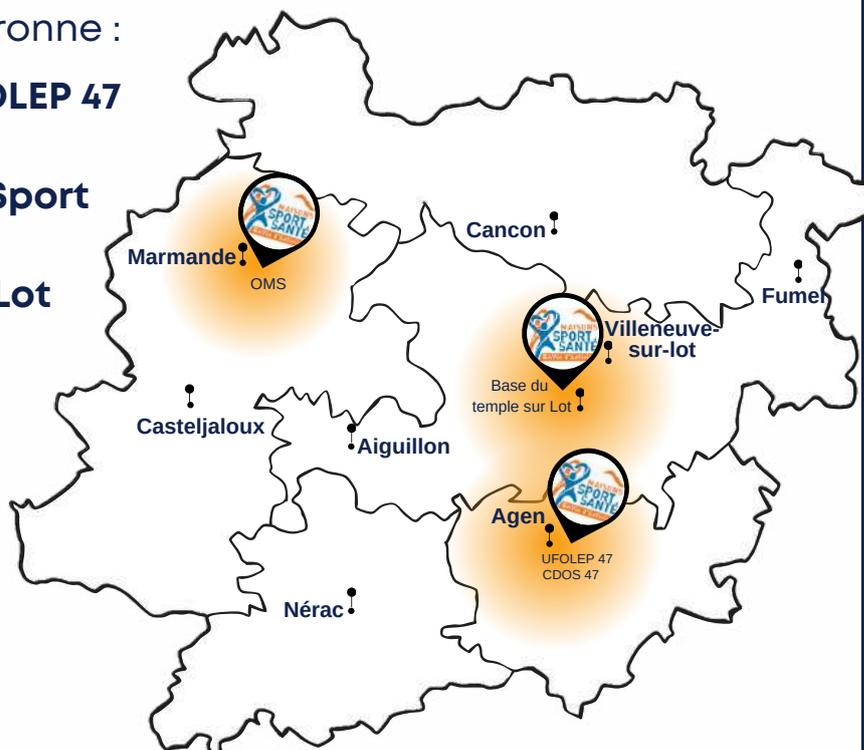
Vecteur d'intégration sociale



EN LOT-ET-GARONNE

Notre structure s'inscrit aux côtés de trois
Maisons Sport Santé déjà existantes en
Lot-et-Garonne :

- **Maison Sport Santé UFOLEP 47**
47000 Agen
- **Office Marmandais du Sport**
47200 Marmande
- **La Base du Temple-sur-Lot**
47110 Le Temple-sur-Lot



Afin de garantir à chacun la possibilité de bénéficier d'un
accompagnement adapté pour sa santé, nous nous
engageons à couvrir les “**zones blanches**” du territoire, là
où l'accès à une Maison Sport Santé est encore limité.

NOS OBJECTIFS

Mettre en réseau
les intervenants et
professionnels de
santé

Informier et orienter
sur les Activités
Physiques Adaptées
locales

Sensibiliser sur
les bienfaits de
l'Activité
Physique

Proposer un accueil
et un bilan
personnalisé



CDOS

**LOT-ET
GARONNE**

Contactez nous :



05 53 48 32 50



lotetgaronne@franceolympique.com



<https://cdos47.org/>



997 Av. Dr Jean Bru, 47000 AGEN

