

PRESCRIPTION MÉDICALE

Je soussigné Docteur en médecine

Prescrit à

12 séances d'activité physique adaptée (Exercise

Therapy) en raison de

**TROUBLES METABOLIQUES, LOCOMOTEURS
ET PULMONAIRES :**

- ☐ Arthrose
- ☐ Asthme
- ☐ Burn out
- ☐ Dépression
- ☐ Diabète
- ☐ Dyslipidémie
- ☐ Hypertension
- ☐ Lombalgie
- ☐ Obésité
- ☐ Ostéoporose
- ☐ Sarcopénie
- ☐ Autre :

CANCER :

MALADIE CARDIOVASCULAIRE :

Remarques ou précautions particulières :

- ☐ 1^{ère} prescription
- ☐ 2^{ème} prescription

Date, cachet et signature :

BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR NOTRE SANTÉ

Ils ne sont plus à prouver ! L'activité physique est même aujourd'hui assimilée à un médicament accessible et efficace, à condition de la pratiquer de manière régulière et sous l'œil d'un.e professionnel.le.

L'Organisation Mondiale de la Santé déclare «**Toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique**».

Elle peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller et à vélo), sous forme de sport ou de loisir (marche, jogging,...), ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.



SCANNEZ-MOI !

C
CHARLEROI

Sport sur ordonnance
CHARLEROI

CHARLEROI SANTÉ

PRESCRIPTION MÉDICALE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

VOUS SOUFFREZ DE DIABÈTE,
HYPERTENSION, OBÉSITÉ,
OSTÉOPOROSE, ARTHROSE,
LOMBALGIE, CANCER EN
RÉMISSION, BURN OUT,
DÉPRESSION...



Ne pas jeter sur la voie publique.

LE SPORT SUR ORDONNANCE

est un dispositif dans lequel les médecins (généralistes ou spécialistes) ont la possibilité de prescrire de l'activité physique adaptée aux personnes ayant une affection de longue durée (arthrose, asthme, burn out, dépression, diabète, dyslipidémie, hypertension, lombalgie, obésité, ostéoporose, sarcopénie, etc.)

Les professionnel·le·s diplômés qui donnent ces cours (Sport Sur Ordonnance) adaptent les activités proposées à la condition physique et aux spécificités liées aux pathologies de chacun·e afin de l'aider à progresser et à améliorer sa condition physique pour pouvoir rejoindre, ensuite, une activité physique pour toutes et tous.

L'objectif de Sport Sur Ordonnance est de motiver les personnes sédentaires ou ayant une maladie chronique à adopter un mode de vie plus actif.



UN DISPOSITIF QUI UTILISE L'ACTIVITE PHYSIQUE COMME OUTIL THERAPEUTIQUE

Vous souffrez de **TROUBLES METABOLIQUES, LOCOMOTEURS ET PULMONAIRES, ARTHROSE, ASTHME, DIABÈTE, DYSLIPIDÉMIE, HYPERTENSION, LOMBALGIE, OBÉSITÉ, OSTÉOPOROSE, SARCOPÉNIE, CANCER, MALADIE CARDIOVASCULAIRE, ...** ce dispositif est pour vous

ÉTAPE 1

Prescription d'activité physique adaptée par votre médecin



ÉTAPE 2

Information sur les cours Carolo
INFOS via sportsurordonnance@charleroi.be
ou au **071/86.70.33**



ÉTAPE 3

Inscription & participation aux cours proches de chez vous pendant 12 semaines. Ces cours adaptent des exercices d'**ENDURANCE**, de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** et de **SOUPLESSE**.



PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN (GÉNÉRALISTE OU SPÉCIALISTE)

Présentez lui la **prescription médicale d'activité physique adaptée** qui se trouve au dos de ce flyer et rejoignez un dispositif « Sport Sur Ordonnance » pour commencer à bouger pour VOTRE santé !