



VOTRE PARCOURS

SPORT-SANTÉ

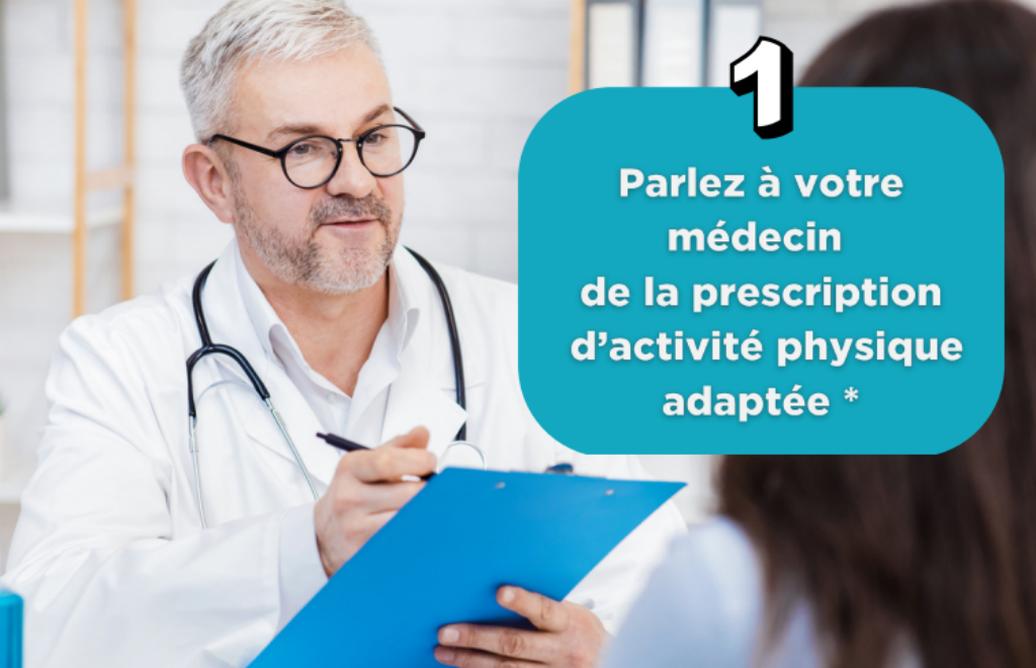
AVEC MOSELLE MOUV'



**Parce que
les efforts
d'aujourd'hui,
seront les sourires
de demain !**

**De l'activité physique
100% adaptée à vous !**

Vous êtes en ALD ou votre IMC est supérieur à 30 ? Vous êtes au bon endroit ! Chez Moselle Mouv' on vous propose un accompagnement complet par des professionnels du sport-santé. On sait ô combien reprendre le sport peut être compliqué c'est pourquoi vous serez conseillés, soutenus, encadrés et accompagnés dans votre reprise d'activité physique 100% adaptée ! Sport, plaisir et bien être seront les trois mots d'ordre.

**1**

**Parlez à votre
médecin
de la prescription
d'activité physique
adaptée ***

**Cette prescription n'entre pas dans le champ de remboursement sécurité sociale. Moselle Mouv' est un projet financé par un réseau de partenaires.*

N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou spécialiste. Depuis le décret de mars 2017 il peut vous prescrire de l'activité physique adaptée à des fins de prévention. L'activité sera encadrée par des professionnels du sport santé (Enseignants en activités physiques adaptées et/ou Masseurs kinésithérapeutes) afin de vous garantir une pratique 100% sécurisée et adaptée à votre pathologie !



2

Contactez-nous, nous trouverons votre professionnel dédiée au plus proche de chez vous !



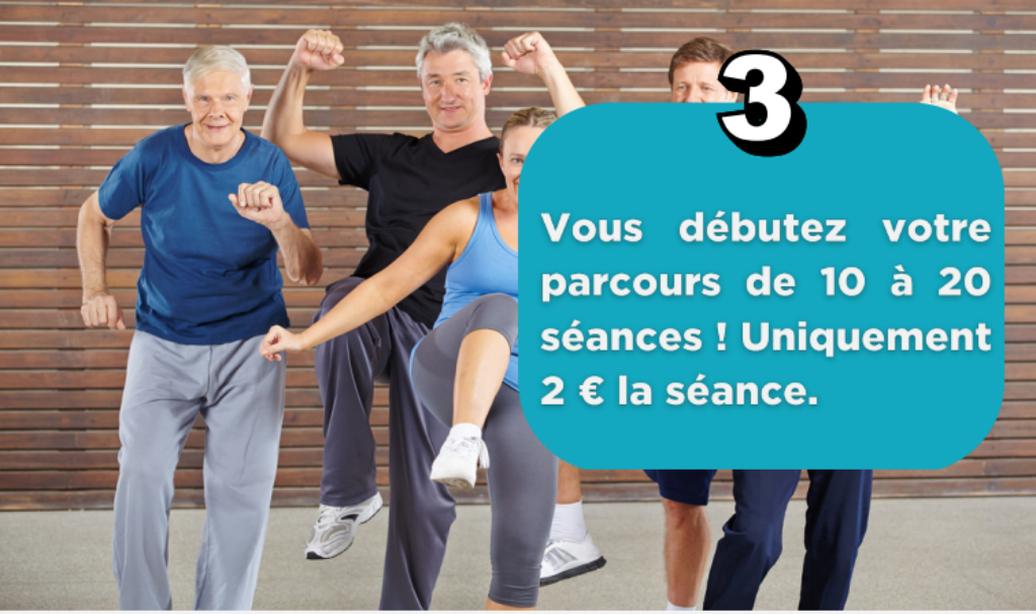
Vous contactez la coordination Moselle Mouv' au 03 67 18 15 18

Une fois votre inscription réalisée, nous vous mettons en contact avec un professionnel du sport santé qui va effectuer un bilan (gratuit financé par l'association) qui permettra ainsi de construire avec vous un parcours de 10 à 20 séances 100% adaptées à vous ! Tout est mis en place pour vous proposer des solutions au plus proche de votre domicile et ce, sur toute la Moselle.



Des séances en petit groupe pour une prise en charge optimale et une ambiance conviviale ! Du sport mais surtout du plaisir.



**3**

Vous débutez votre parcours de 10 à 20 séances ! Uniquement 2 € la séance.

Une fois le bilan réalisé, vous démarrez votre parcours de sport santé. Au programme du renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire, mobilité, équilibre, souplesse... en somme tout un programme complet pour votre corps et adapté à vous ! Les séances se veulent ludiques et participatives alors si vous souhaitez incorporer des éléments dans vos séances n'hésitez pas à en parler à votre professionnel. Plus de 2500 personnes ont participé à ce programme, pourquoi pas vous ?

A la fin de votre parcours vous êtes prêts pour poursuivre une activité physique en autonomie dans une association labélisée Moselle Mouv'. Aide financière à l'adhésion ! Enormément d'activités disponibles (Yoga, Gym douce, fitness, tennis santé, vélo santé, rando santé...)





Est une association interprofessionnelle à but non lucratif de type 1908

Elle agit comme opérateur professionnel de la Maison Sport Santé de la Moselle conformément au label attribué au Département conjointement par les Ministères de la santé et de la solidarité et par le Ministère des sports en 2020.

“Parce que les efforts d’aujourd’hui seront les sourires de demain !”



Contactez-nous !



03 67 18 15 18



Moselle Mouv'



coordinateur@mosellemouv.fr



Moselle MOUV'



www.mosellemouv.fr



moselle_mouv

Je soussigné(e) Docteur :

Prescrit une activité physique et/ou sportive adaptée à ajuster en fonction de l'évolution des aptitudes du patient :

Nom ;

Prénom :

Préconisations d'activités et recommandations si nécessaire :

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu et date : le/...../.....

Signature et cachet professionnel :

NOUS CONTACTER

 2 rue de la Plénière 57420 VERNY

 www.mosellemouv.fr

 coordinateur@mosellemouv.fr

 03 67 18 15 18

 Moselle Mouv'

 Moselle MOUV'

 moselle_mouv

