



PROGRAMME
AVanC'

Après
un AVC?
Bouger pour
ma santé!

Vous avez été touché par un AVC ?

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la reprise d'une activité physique adaptée à vos besoins et vos capacités avec un programme convivial.

Vous vous posez des questions quant à vos capacités physiques, votre autonomie ?

Pour vous inscrire, plusieurs possibilités :
par mail ou en renvoyant le coupon réponse

Le programme se met en place dans votre hôpital.

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Je souhaite participer au programme **AVanC'**



Redonnez
le sourire
à votre santé !

PROGRAMME
AVanC'

Qu'est-ce que le programme AVanC' ?

**1 bilan initial
individuel**

pour évaluer votre condition physique et psychologique, et pour déterminer vos objectifs.

**1 groupe
d'échange**

pour partager votre vision de la pratique d'activité physique, vos sensations, vos doutes et les solutions qui existent.

**24 ateliers
hebdomadaires**

pour améliorer la marche, l'équilibre, la mobilité physique, stimuler le côté lésé (si hémiplegie)... et votre qualité de vie en pratiquant 1h30 d'Activité Physique Adaptée chaque semaine.

**1 bilan final
individuel**

pour évaluer vos progrès et orienter votre pratique d'activité physique future.

Pour garder la santé et le sourire
Bougeons ensemble!

Le programme est encadré par des professionnels de l'APA, une initiative du **Groupe Associatif Siel Bleu** en partenariat avec le Centre Hospitalier. Ce programme est soutenu et pris en charge financièrement par « **La France s'engage** ».

Né en 1997, le Groupe Associatif Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie et l'amélioration de la qualité de vie des plus fragiles grâce à l'Activité Physique Adaptée. Ses 600 salariés professionnels diplômés interviennent partout en France auprès de 120 000 bénéficiaires chaque semaine.



www.sielbleu.org

Avec le soutien de



Inscrivez-vous par mail
ou renvoyez le coupon
à l'adresse suivante



Redonnez le sourire à votre santé !

**SERVICE DE NEUROLOGIE
HOPITAL WILLIAM MOREY**

Tel 03.85.91.00.17