

TARIFS

- Prise en charge à 75% par la CPTS Pays de Grasse.
- En cas de renouvellement ce programme est à votre charge.
- Possibilité de prise en charge par votre mutuelle.



Pour plus d'infos, voir les adresses contact sur le volet suivant.



CONTACTEZ NOUS





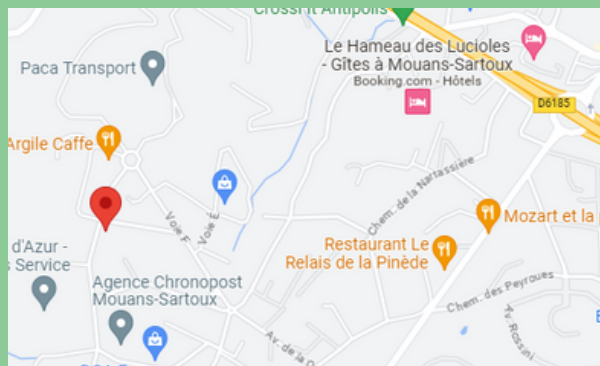
Fanny De Toni

 06.59.77.91.06
 fanny.detoni@outlook.fr

Ophélie Villard

 06.99.04.88.68
 ophelie-villard@hotmail.fr

 75 Parc d'Activite l'Argile
06370 Mouans-Sartoux
 www.myapson.com



2023 CPTS Pays de Grasse. Ne pas jeter sur la voie publique.



ACTIVA SANTÉ

DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES



APA : DÉFINITION

"Activité Physique Adaptée : il s'agit de tout mouvement, activité physique et sport, essentiellement basé sur les aptitudes et motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires."



L'ENSEIGNANT APA

L'enseignant APA est un professionnel qui propose un encadrement dans le domaine de la santé par l'utilisation des activités physiques qu'il adapte aux spécificités des personnes.

LES PROGRAMMES

APA et chirurgie bariatrique

Avant ou après la chirurgie bariatrique, l'APA permet d'améliorer la perte de poids et son maintien durable, et de prévenir la perte de masse musculaire (Musso, 2013).

APA et obésité pédiatrique

L'APA permet de restaurer une forme de bien-être physique, psychique et social notamment en améliorant l'image du corps (PNNS, 2008).

APA et Oncologie

Maintenir une APA permet une **amélioration symptomatique de la fatigue, une amélioration de la qualité de vie, de l'état psychologique et émotionnel** et de l'observance aux traitements (INSERM, 2019).

APA et les séniors

Pratiquer une APA régulière a un **effet bénéfique sur les capacités fonctionnelles et cognitives** mais permet aussi d'améliorer la qualité de vie, de continuer à **tisser du lien social** et de **réduire le risque de chute** (HAS, 2019).

APA et le covid long

Reprendre une APA va **permettre l'amélioration de la capacité d'exercice, de la qualité de vie et de la fonction cardio-pulmonaire**. De plus, elle permet de lutter contre l'inflammation (Rice et al., 2020).

Tout public éloigné de l'APA

L'APA permet de **prévenir**, entre autres, l'apparition de **maladies chroniques** et permet de **repandre une activité physique régulière** permettant d'améliorer la qualité de vie (HAS, 2019).

PARCOURS DE PRISE EN CHARGE

- **Bilan individuel** : entretien motivation + bilan des capacités physiques et fonctionnelles
- **Prise en charge** : 24 séances d'1h par semaine sur au moins 6 mois
- **Groupe de 3 personnes maximum**
- **Individualisation** de la prise en charge



Activa Santé est une association loi 1901 qui a pour but de **promouvoir et mettre en œuvre toute action entrant dans le domaine de l'activité physique, de la nutrition et de la santé**.

Elle propose des programmes en **Activité Physique Adaptée (APA)** selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé (**HAS 2022**) et les décrets d'applications (**Décrets n°2016-1990 et n°2023-234**).

TARIFS

- Prise en charge à 75% par la CPTS Pays de Grasse.
- En cas de renouvellement ce programme est à votre charge.
- Possibilité de prise en charge par votre mutuelle.



Pour plus d'infos, voir les adresses contact sur le volet suivant.

CONTACTEZ NOUS



Fanny De Toni



06.59.77.91.06



fanny.detoni@outlook.fr



Ophélie Villard



06.99.04.88.68



ophelie-villard@hotmail.fr



www.myapson.com



75 Parc d'Activite l'Argile
06370 Mouans-Sartoux

2023 CPTS Pays de Grasse. Ne pas jeter sur la voie publique.



ACTIVA SANTÉ

DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES



PARCOURS DE PRISE EN CHARGE

- **Bilan individuel** : entretien motivation + bilan des capacités physiques et fonctionnelles
- **Prise en charge** : 24 séances d'1h par semaine sur au moins 6 mois
- **Groupe de 3 personnes maximum**
- **Individualisation** de la prise en charge



Activa Santé est une association loi 1901 qui a pour but de **promouvoir et mettre en œuvre toute action entrant dans le domaine de l'activité physique, de la nutrition et de la santé.**

Elle propose des programmes en **Activité Physique Adaptée (APA)** selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé (**HAS 2022**) et les décrets d'applications (**Décrets n°2016-1990 et n°2023-234**).

LES PROGRAMMES

APA et chirurgie bariatrique

Avant ou après la chirurgie bariatrique, l'APA permet d'**améliorer la perte de poids et son maintien durable, et de prévenir la perte de masse musculaire** (Musso, 2013).

APA et obésité pédiatrique

L'APA permet de restaurer une forme de bien-être physique, psychique et social notamment en améliorant l'image du corps (PNNS, 2008).

APA et Oncologie

Maintenir une APA permet une **amélioration symptomatique de la fatigue, une amélioration de la qualité de vie, de l'état psychologique et émotionnel** et de l'observance aux traitements (INSERM, 2019).

APA et les séniors

Pratiquer une APA régulière a un **effet bénéfique sur les capacités fonctionnelles et cognitives** mais permet aussi d'améliorer la qualité de vie, de continuer à **tisser du lien social** et de **réduire le risque de chute** (HAS, 2019).

APA et le covid long

Reprendre une APA va **permettre l'amélioration de la capacité d'exercice, de la qualité de vie et de la fonction cardio-pulmonaire.** De plus, elle permet de lutter contre l'inflammation (Rice et al., 2020).

Tout public éloigné de l'APA

L'APA permet de **prévenir**, entre autres, **l'apparition de maladies chroniques** et permet de **repandre une activité physique régulière** permettant d'améliorer la qualité de vie (HAS, 2019).

APA : DÉFINITION

"Activité Physique Adaptée : il s'agit de tout mouvement, activité physique et sport, essentiellement basé sur les aptitudes et motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires."



L'ENSEIGNANT APA

L'enseignant APA est un professionnel qui propose un encadrement dans le domaine de la santé par l'utilisation des activités physiques qu'il adapte aux spécificités des personnes.