

Contactez-nous



Secrétariat régional
des Maisons Sport Santé
de PLANETH Patient

09 74 90 50 50

du lundi au vendredi
9h à 12h30 - 13h30 à 17h

Pour plus d'info,
scannez le QR Code



SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL
HÉROUVILLE ST CLAIR
02 61 53 50 20
contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements
sur notre site internet
www.planethpatient.fr

 [planeth-patient](https://www.linkedin.com/company/planeth-patient)

 [planethpatient](https://www.facebook.com/planethpatient)

 [planeth_patient](https://www.instagram.com/planeth_patient)



Avec le soutien de



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports

*Bouger,
pour ma santé*



Enfants - Adolescents
Adultes - Seniors

Les Maisons Sport Santé de PLANETH Patient

vous guident dans votre reprise d'Activité Physique Adaptée (APA)

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant reprendre une activité physique

Pourquoi ?

- Pour me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps
- Pour maintenir et améliorer mon état de santé
- Pour conserver mon autonomie
- Pour me détendre et m'amuser en bougeant

Par qui ?

Avec les partenaires, clubs, associations et professionnels du sport et de la santé

Où ?

Partout en Normandie, au plus proche de chez moi

Comment ?

- Je contacte PLANETH Patient

09 74 90 50 50

mssplaneth@planethpatient.fr

- **Si j'ai une maladie chronique :**

Je demande une prescription
d'Activité Physique Adaptée (APA)
à mon médecin

*En complément, je peux bénéficier
d'un accompagnement personnalisé
pour prendre soin de ma santé :
l'Éducation Thérapeutique.*

Parlez-en à PLANETH Patient

Quelques exemples d'activités

Karaté santé



Foot en marchant



Tennis santé



Cyclisme santé



Aquagym



Basket santé



Contactez-nous



Territoire du Calvados

02 31 34 00 52

Territoire de Dieppe

07 72 51 23 55

Territoire d'Evreux-Vernon

06 32 45 76 15

Territoire du Havre

02 35 41 60 10

Territoire de la Manche

02 33 76 60 20

Territoire de l'Orne

09 86 31 17 05

Territoire de Rouen-Elbeuf

02 35 07 39 93



Vous voulez reprendre une activité physique ?

Les 7 Maisons Sport Santé de PLANETH Patient sont là pour vous informer, orienter et accompagner.

Contactez le secrétariat régional des MSS :
09 74 90 50 50

Pour plus d'info,
scannez le QR Code



Avec le soutien de
l'ARS Normandie

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL

HÉROUVILLE ST CLAIR

02 61 53 50 20

contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements
sur notre site internet

www.planethpatient.fr



planeth-patient



planethpatient



planeth_patient



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

asthme
diabète
cancer
obésité
maladies cardiovasculaires
AVC
BPCO
maladies digestives
insuffisance rénale
douleurs

...



Ma santé, j'en prends soin
Programme adultes

Vivre avec ma maladie, c'est plus facile avec l'éducation thérapeutique

Pour qui ?

Pour toute personne adulte vivant avec une maladie chronique et résidant en Normandie.

Pour quoi ?

- Pour comprendre sa maladie
- Pour partager ce que l'on vit et ce que l'on ressent
- Pour apprendre à gérer tous les aspects de sa maladie
- Pour mieux gérer son quotidien.

Par qui ?

Par des professionnels ou intervenants, y compris patients ressources/experts, formés à l'éducation thérapeutique.

Quoi ?

Des séances individuelles et ateliers collectifs en présentiel ou en visio.

Comment ?

- Orientation par le médecin traitant et autres acteurs du parcours de santé
- Par le patient lui-même ou une association de patients.

Où ?

Au plus près du lieu d'habitation.

Combien ?

Le parcours est entièrement pris en charge par l'Agence Régionale de Santé Normandie.

On parle de quoi
en atelier ?

Connaitre et prévenir
les complications

Connaissance
de la maladie

Estime de soi
Image du corps

Alimentation

Projets

Fatigue

Tabac

Anosmie

Activité
physique

Traitements

Stress

Contactez-nous



Territoire du Calvados

02 31 34 00 52

Territoire de Dieppe

07 72 51 23 55

Territoire d'Evreux-Vernon

06 32 45 76 15

Territoire du Havre

02 35 41 60 10

Territoire de la Manche

02 33 76 60 20

Territoire de l'Orne

09 86 31 17 05

Territoire de Rouen-Elbeuf

02 35 07 39 93



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique



Ok avec ma santé

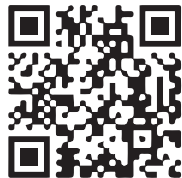


Vous voulez reprendre une activité physique ?

Les 7 Maisons Sport Santé de PLANETH Patient
sont là pour vous informer, orienter et accompagner.

Contactez le secrétariat régional des MSS :
09 74 90 50 50

Pour plus d'info,
scannez le QR Code



Avec le soutien de
l'ARS Normandie

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL

HÉROUVILLE ST CLAIR

02 61 53 50 20

contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements
sur notre site internet
www.planethpatient.fr

 [planeth-patient](https://www.linkedin.com/company/planeth-patient)

 [planethpatient](https://www.facebook.com/planethpatient)

 [planeth_patient](https://www.instagram.com/planeth_patient)



Enfants - Adolescents - Parents

Vivre avec ma maladie, c'est plus facile avec l'éducation thérapeutique

Pour qui ?

Pour **les enfants, adolescents**, vivant avec une maladie chronique, ainsi que **leur famille** et résidant en Normandie.

Pour quoi ?

- Pour **comprendre sa maladie**
- Pour **partager** ce que l'on vit et ce que l'on ressent
- Pour **apprendre à gérer** tous les aspects de **sa maladie**
- Pour mieux **gérer son quotidien**.

Par qui ?

Par des **professionnels** ou **intervenants**, y compris **patients ressources/experts**, formés à l'éducation thérapeutique.

Quoi ?

Des **séances individuelles** et **ateliers collectifs** en **présentiel** ou en **visio**.

Comment ?

- Orientation par le **médecin traitant** et autres **acteurs du parcours de santé**
- Par le **patient lui-même** ou une **association de patients**.

Où ?

Au **plus près** du lieu d'habitation.

Combien ?

Le parcours est entièrement **pris en charge** par l'Agence Régionale de Santé Normandie.

On parle de quoi
en atelier ?

Émotions

Vécu de la
maladie

Image de soi

Alimentation

Projets

Réseaux
sociaux

Traitements

Sommeil

Écrans

Parentalité

Activité physique