



Le Fonctionnement

Vous êtes médecin ?

La MSS VYV Form'Autonomie vous propose :

- ➔ L'accompagnement ou l'orientation de vos patients en situations complexes vers des activités physiques adaptées
- ➔ Un modèle de prescription médicale à télécharger sur notre site internet : www.umat-terresdoc.fr rubrique "Maison sport santé"
- ➔ Un bilan et un compte-rendu détaillé du programme proposé à vos patients

Vous êtes en situations complexes ?

➔ Demandez à votre médecin une prescription en activité physique adaptée (modèle à télécharger sur www.umat-terresdoc.fr) et contactez-nous au **06 12 92 05 86** ou par mail vyvformautonomie@umat-terresdoc.fr



Maison Sport Santé spécialisée VYV Form'Autonomie ALBI



MSS spécialisée dans l'accompagnement de personnes en situations complexes

06 12 92 05 86

vyvformautonomie@umat-terresdoc.fr

www.umat-terresdoc.fr

MSS VYV FORM'AUTONOMIE
Rue Angély Cavalié-81000 ALBI

Nos partenaires



Notre Mission

Re-donner le goût de l'activité physique aux personnes les plus fragiles en proposant une prise en charge spécialisée.

Prises en charge proposées

- ➔ Accueil individuel et échanges sur les attentes et objectifs d'un démarrage ou d'une reprise d'activité physique
- ➔ Evaluation de votre condition physique générale à travers un bilan des capacités physiques
- ➔ Intégration dans un de nos programmes spécialisés
- ➔ Orientation vers une structure adaptée à vos capacités
- ➔ Suivi à 3 et 6 mois de votre dynamique de reprise d'une activité physique



Pour qui ?

Personne adulte se trouvant dans au moins une des situations suivantes :

- ➔ Pathologies chroniques
- ➔ Agée de plus de 75 ans
- ➔ Porteuse d'un handicap
- ➔ Lombalgie chronique
- ➔ Obésité

Nous pouvons l'accompagner dans la pratique d'une activité physique, selon ses capacités, et l'aider à aller mieux.

Nos Moyens

La MSS VYV Form'Autonomie dispose :

- ➔ D'une équipe pluridisciplinaire composée d'un professeur d'Activité Physique Adaptée (APA), d'une diététicienne, d'un psychologue
- ➔ D'un bureau accessible aux personnes à mobilité réduite avec du matériel adapté pour les bilans de condition physique
- ➔ D'un plateau technique pour les séances collectives (maximum 10 personnes) d'APA (balnéothérapie, gymnase, matériel de cardiotraining)