



CITOYEN En mouvement pour ma santé

Ce projet a pour objectif d'offrir aux citoyens, porteurs d'une affection chronique ou soucieux de favoriser un vieillissement en bonne santé, la possibilité de pratiquer une activité physique hebdomadaire à proximité de leur domicile.

Développé par le CHU et l'Université de Liège, EMPMS s'appuie sur un partenariat avec les villes et communes wallonnes. Il offre aux citoyens la possibilité de pratiquer gratuitement, durant un minimum de 3 mois, des activités physiques encadrées par des kinésithérapeutes et éducateurs physiques formés au sport-santé.

Pour qui ?

Pour les citoyens souffrant d'une maladie chronique et/ou les citoyens de 60 ans ou plus.

Comment ?

Renseignements et inscriptions par mail ou par téléphone.

Plus d'infos

www.chuliege.be/empms

Contact

empms@chuliege.be
04/323.13.92



CITOYEN En mouvement pour ma santé



UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique constituent un enjeu essentiel de santé publique. Cet enjeu s'applique non seulement à la population en général mais aussi dans des situations d'affections chroniques diverses, très souvent rencontrées chez les seniors.

L'activité physique représente un élément essentiel au développement d'un mode de vie favorable à la santé et à l'amélioration de la qualité de vie. De multiples programmes de réadaptation, en vue de favoriser une reprise d'activité physique voire sportive, sont organisés au travers de soins ambulatoires au sein des centres hospitaliers. Cependant, force est de constater qu'une pratique autonome et à long terme au sein d'associations ou de clubs est souvent compliquée pour les citoyens, particulièrement pour ceux atteints d'une affection chronique.

Ceci explique le constat de manque de pratique d'activité physique de la population en général mais plus encore de la population « fragilisée » dans les suites de diverses affections, quelle qu'en soit la nature (cardiaque, oncologique, neurologique, ...).



CITOYEN
En mouvement pour ma santé

CULTIVER LE BIEN-ÊTRE ET L'AUTONOMIE

Les séances proposées se déroulent à raison d'une fois par semaine dans chaque ville/commune partenaire, pour une durée d'une heure trente et sur une période de minimum 3 mois par participant. Elles sont encadrées par un kinésithérapeute ou un éducateur physique formé en sport-santé offrant une prise en charge adaptée aux besoins de chaque participant.

Une particularité du projet est de proposer une approche motivationnelle, centrée sur le participant, visant à l'accompagner au mieux vers l'adoption et le maintien d'une activité physique tout au long de sa vie, au bénéfice de son bien-être et de sa santé. Nous visons à développer la littératie physique de chaque participant, c'est à dire les compétences physiques, mentales et sociales qui le rendront autonome dans ses choix de mouvement... pour sa santé !

Un projet qui profite directement aux citoyens grâce au soutien de l'AVIQ dans le cadre d'une collaboration entre l'Université de Liège, le CHU de Liège et les villes et communes partenaires.

CONDITION DE PARTICIPATION

Disposer d'un certificat médical d'aptitude à la pratique d'activités physiques certifiant l'absence de contre-indication à cette pratique.

