

### 5 points forts

- La prise en compte de toutes formes d'Affection Longue Durée et d'obésité
- 3 bilans et 20 séances d'Activité Physique Adaptée encadrées par des professionnels formés (Masseurs Kinésithérapeutes et/ou enseignants diplômés en activité physique adaptée)
- La prise en charge financière grâce à l'implication d'un réseau de collectivités et de partenaires
- La connaissance du réseau local de la Moselle : professionnels, structures et lieux de pratique
- Un label qualité Moselle Mouv' Santé pensé pour vous par des professionnels

### Pour en savoir plus, contactez-nous !

- ☎ 03 67 18 15 18
- 🌐 [contact@mosellemouv.fr](mailto:contact@mosellemouv.fr)
- 📧 [www.mosellemouv.fr](http://www.mosellemouv.fr)
- 📘 Moselle Mouv'

Est une association interprofessionnelle à but non lucratif de type 1908.

Elle agit comme opérateur professionnel de la Maison Sport Santé de la Moselle conformément au label attribué au Département conjointement par les Ministères de la santé et de la solidarité et par le Ministère des sports en janvier 2020.

*« Parce que les efforts d'aujourd'hui seront les sourires de demain ! »*



Ordre des médecins



Ordre des masseurs-kinésithérapeutes



UNIVERSITÉ DE LORRAINE  
UFR SCIENCES FONDAMENTALES ET APPLIQUÉES

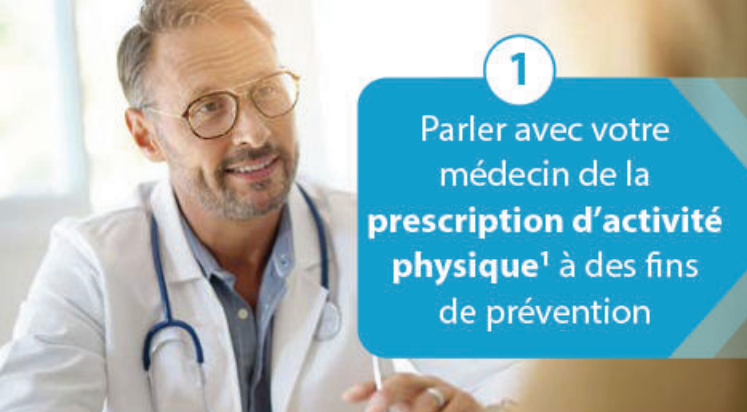
**Devenez acteur de votre propre santé...**

**Devenez "Mouveur" !**

Profitez, vous aussi, des **bienfaits d'une activité physique adaptée à votre état de santé**, c'est possible grâce à :







1

Parler avec votre médecin de la **prescription d'activité physique<sup>1</sup>** à des fins de prévention

*<sup>1</sup>Cette prescription n'entre pas dans le champ de remboursement sécurité sociale. Moselle Mouv' est un projet financé par un réseau de partenaires.*

Vous faites peut-être partie des 220 000 mosellans qui souffrent d'une affection longue durée ou d'obésité (IMC supérieure à 30). Vous vous dites que le sport n'est pas compatible avec votre situation. Mais, comme le permet le décret de mars 2017 votre médecin peut vous prescrire une activité physique adaptée à **des fins de prévention<sup>2</sup>**.

*<sup>2</sup> L'Organisation Mondiale de la Santé préconise 150 mn d'activités physiques par semaine d'intensité modérée. Il est démontré que le fait de pratiquer une activité physique régulière réduit le risque de survenue, d'aggravation ou de récurrence de cardiopathie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de type II, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein et de dépression. Ref OMS 2010*



2

Contactez-nous et bénéficiez d'un bilan professionnel **Check Mouv'**

Vous contactez la plateforme **Moselle Mouv'** au **03 67 18 15 18**

Nous vous mettons en contact avec un professionnel de santé diplômé qui va effectuer un bilan adapté à votre affection le **Check Mouv'** afin d'évaluer votre condition physique et construire avec vous un parcours de 20 séances d'activité physique adaptée.

À l'issue du 1<sup>er</sup> bilan, on vous remet votre **Mouv' Pass** grâce auquel vous pourrez suivre et mesurer vos progrès.



3

Vous débutez votre parcours de **20 séances et 3 bilans**

Vous commencez, près de chez vous, un cycle de 20 séances d'une heure avec un professionnel (Educateur diplômé en activité physique adaptée ou Masseur kinésithérapeute). Moselle Mouv' s'occupe de tout et s'adapte au plus près de vos besoins : planning, activité, type d'ALD. **BRAVO, vous devenez un MOUVEUR !**

Un médecin coordinateur supervise votre parcours. **Vos données personnelles sont constamment protégées** et votre médecin peut avoir accès à tout moment à votre parcours.

À la fin du parcours, vous êtes prêts pour poursuivre une activité physique en autonomie ou dans une association labélisée **Moselle Mouv'**

