

## INFOS PRATIQUES :



- **Le secrétariat de l'hôpital de jour du pôle Soins de Suite et de Réadaptation (SSR) est ouvert :**

Du Lundi au Vendredi de 8h à 16h45.

- **N° de téléphones utiles :**

Standard clinique : 05 62 13 31 31

Secrétariat SSR : 05 62 13 31 45 / [ced-reeducation@capio.fr](mailto:ced-reeducation@capio.fr)

- **Accès**

### Par les transports en commun :

Lignes de bus 17 et 70

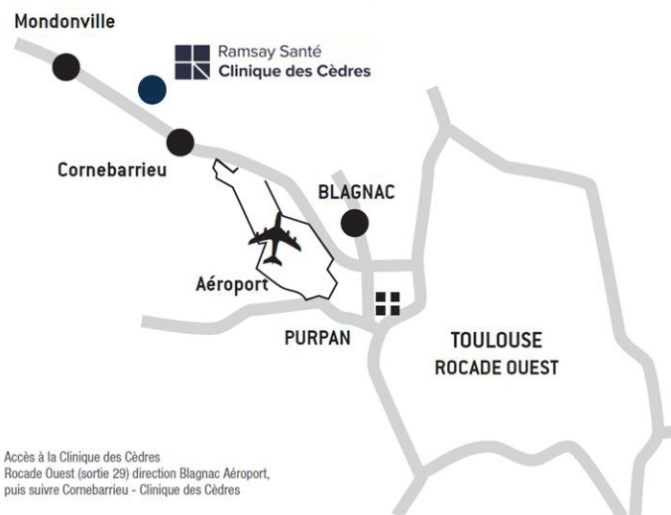
TAD (transport à la demande)

Des brochures d'information sont à votre disposition à l'accueil

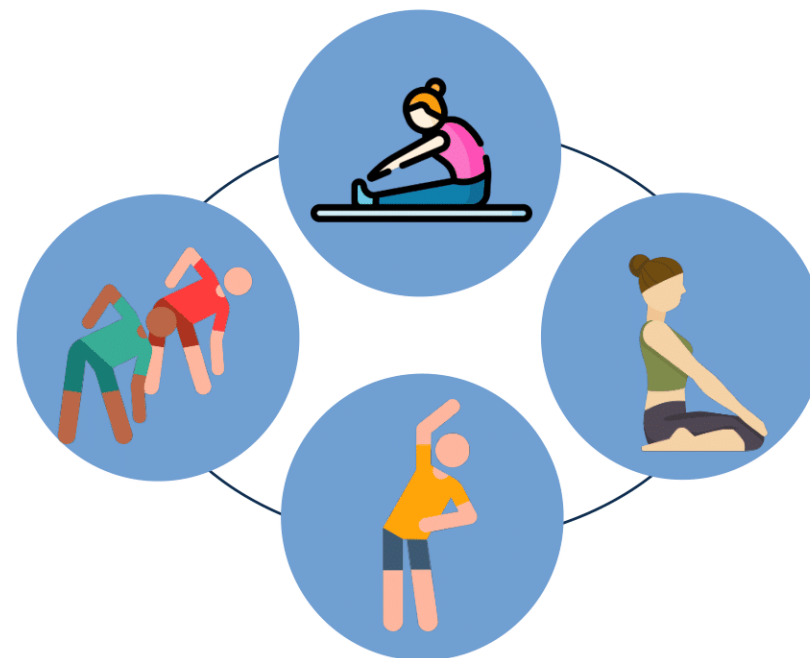
### En voiture :

Rocade ouest (sortie 29)  
direction Blagnac Aéroport

puis suivre Cornebarrieu –  
Clinique des Cèdres



# SANTÉ VOUS BOUGER LUTTEZ CONTRE LA SEDENTARITÉ



« *Se reconditionner à l'effort dans le cadre d'une maladie chronique* »

Dans le cadre de votre **maladie chronique** (diabète, syndrome cardiologique, syndrome pneumologique), vous souhaitez retrouver une **meilleure qualité de vie au quotidien** en pratiquant de **l'activité physique adaptée**.

La rééducation en **petit groupe** proposée sur cette prise en charge est particulièrement adaptée.



## Les objectifs

- Lutter contre la sédentarité et pratiquer une activité physique adaptée
- Renforcer votre lien social par la dynamique de groupe
- Maintenir un mode de vie actif
- Gérer votre stress et vos émotions
- Mobiliser et développer vos capacités motrices et cardio-vasculaires
- Prévenir les troubles liés à la sédentarité tout en réduisant les complications liées à votre maladie

## Le programme personnalisé

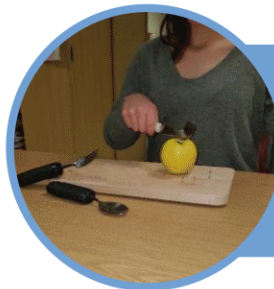


### Activité physique adaptée

Vous accompagner dans une reprise progressive et sécuritaire de l'activité physique

### Kinésithérapie

Vous aider à retrouver la sérénité dans vos déplacements et votre respiration



### Ergothérapie

Vous réapproprier les activités de votre vie quotidienne de manière optimale et sécurisée

### Psychothérapie

Repérer vos difficultés face à la maladie, renforcer vos ressources et apprendre à gérer votre stress



### Diététique

Acquérir les connaissances nécessaires pour améliorer vos pratiques alimentaires et vos apports nutritionnels

### Infirmière

Vous permettre d'acquérir des compétences d'autosoins bénéfiques à la pratique de l'activité physique

