



CENTRE HOSPITALIER  
Dax-Côte d'Argent

# LA METSS MAISON D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET DU SPORT SANTÉ

*Endurance en salle / Marche Nordique / Plein air  
Renforcement Musculaire  
Équilibre / Souplesse / Etirements  
Relaxation et cohérence cardiaque*

2 rue de Borda  
au 2ème étage  
40100 DAX

et sur des sites extérieurs en relation  
avec la ville de Dax :  
Bois de Boulogne,  
Colette Besson,  
Maurice Boyau



2 à 3 séances par semaine sur 12 semaines

## OBJECTIFS

- Prévention primaire, secondaire et/ou tertiaire afin de limiter les effets néfastes de la sédentarité.
- Autonomisation de la personne en activités physiques et sportives.
- Reconditionnement à l'effort
- Rendre la personne la plus ACTIVE possible.

## PROGRAMME

- Prise de contact – Bilans
- Programme d'Activités Physiques et Sportives
- Ateliers d'Education Thérapeutique (ETP)

## NOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE VOUS ATTEND AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER

Sylvain KERSSE, Cadre de santé de Rééducation Fonctionnelle et coordinateur du projet

Dr Céline HAMID et Dr Thomas CASENAVE

Manon Cavalerie, Psychologue

Amandine DAGES et Emma LABADIE, Enseignantes en Activités Physiques adaptées (APA)

Alexia SUCRET, Diététicienne

## NOS ATOUTS

- Programme individualisé et adapté à chacun
- Travail en petits groupes
- Encadrement par des professionnels de santé
- Travail pluridisciplinaire

## CONTACT POUR INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

 05 58 58 24 37

 [metss@ch-dax.fr](mailto:metss@ch-dax.fr)

