



*Il est temps de se  
mettre en mouvement !*

# Bénéficiez d'un Accompagnement Individualisé vers une Pratique d'Activité Physique

**Vous êtes :**

**-Porteur d'une Maladie Chronique.**

**-En Affection de Longue Durée.**

**-En Perte d'Autonomie.**

**-Avec un Facteur de risque**

(Diabète, Tension, Femme Enceinte)



**-Sédentaire  
-et/ou Eloigné(e) de  
toute forme de pratique  
d'exercice physique.**



**-Habitant dans le Jura.**

**-Quotient familial  
> Inférieur à 1540€**



**Vous pouvez bénéficier jusqu'à trois consultations individuelles, afin de :**

- ➔ Révéler et accompagner votre motivation au changement, et co-construire des projets de vie dynamiques.
- ➔ Effectuer une évaluation de la sédentarité à l'aide d'un entretien individuel et d'un bilan de la condition physique.
- ➔ Être orienté vers une ou des activités physiques qui se rapproche le plus de vos besoins et de vos capacités.

Contact: **06 74 33 43 23** - Via mail : [hugo.cerda@hotmail.fr](mailto:hugo.cerda@hotmail.fr)

Pour plus de renseignement sur le dispositif [www.cerda-hugo.com](http://www.cerda-hugo.com)

Dispositif inscrit dans le cadre de la Loi de Modernisation du système de santé, encourageant la prescription d'Activité Physique Adaptée. Soutenu par: