

La Revue *A Mon Rythme* *je cultive mon bien-être*

MAISON SPORT SANTE

Plus de **125** bénéficiaires

Plus de **20** créneaux hebdomadaires

100% se sentent en meilleure santé



Satisfaction : 9,3 / 10

Une année riche en actions autour de la santé, du bien-être et de l'activité physique.

Tout au long de l'année, la Maison Sport-Santé - Plaisir, Sartrouville et La Verrière, a proposé de nombreuses actions pour sensibiliser, accompagner et rassembler les bénéficiaires autour de la santé et du bien-être.

Au programme : des rendez-vous d'information et temps d'échange autour de thématiques variées telles que la nutrition, les bienfaits de l'activité physique, ainsi que le partage de recettes saines et gourmandes. Mais aussi des actions de prévention aux Gestes Qui Sauvent.

L'activité physique adaptée a également été mise à l'honneur avec les séances « Coup de Boost » et le programme estival « Summer Programme » (voir page suivante).

ZOOM SUR UN PARTENARIAT

L'Activité Physique Adaptée au cœur du parcours en psychiatrie au centre hospitalier de Plaisir

Au Centre Hospitalier de Plaisir, l'Activité Physique Adaptée (APA) s'intègre progressivement dans le parcours de soins des patients suivis en psychiatrie. Grâce au soutien de la Fondation Décathlon, deux espaces dédiés à la pratique physique ont été aménagés : l'un consacré au cardio-renfo et multiactivité, l'autre aux activités douces. Ces espaces permettent aux patients hospitalisés de pratiquer une activité adaptée, encadrée principalement par l'équipe UFOLEP 78.

Ces actions ont démontré des bénéfices importants, tant sur le plan physique que psychique, en favorisant le bien-être, la confiance en soi et le lien social.

Intégrée dès l'hospitalisation, l'APA permet de prévenir les effets de la sédentarité, de limiter le déconditionnement et d'offrir une approche thérapeutique complémentaire au soin psychiatrique.

Le projet se poursuit également au sein de l'hôpital de jour adolescent et de l'unité de pédopsychiatrie pré-adolescents (8-12 ans) afin de leur permettre de retrouver le plaisir de bouger et de reprendre confiance.

Notre actualité

NOS ATELIERS DE L'ÉTÉ

Malgré les vagues de chaleur, quelques ateliers ont résisté et ont été programmés :

- Un stage multisports pour les jeunes de 7-11 ans à Sartrouville
- Des séances multisports au sein de l'Établissement Pénitentiaire pour Mineurs à Porcheville
- Des activités sportives au sein de l'ERPD pour les jeunes 6-12ans à La Verrière
- Des séances sportives au Foyer Jeunes Travailleurs de Versailles
- Une journée olympiade pour plus de 250 élèves de l'ERPD - une belle et dernière journée festive avant la fermeture de l'établissement.
- Une journée inter-comité Maison Sport Santé à Beauvais pour les bénéficiaires de nos programmes MSS et Toutes Sportives. Au programme : activité physique adaptée, découverte ludique de la ville, café santé et initiation au pound.

LE COMITE EN CONGÉ

Fermeture estivale, le comité Ufolep est fermé du 1er au 23 août 2026.



En attendant,

toute l'équipe vous souhaite un très bel été !

COUP DE BOOST DE L'ÉTÉ



Des recettes saines et gourmandes,
des séances pour bouger chez soi et
des petits jeux..

Scanne pour découvrir



Alors, on n'attend plus, on s'y met !

Merci à tous nos partenaires pour votre confiance.