



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
SUR ORDONNANCE EN ÎLE-DE-FRANCE

[www.prescriforme.fr](http://www.prescriforme.fr)



## Programme Passerelle

L'activité physique adaptée au CH de Bligny

Obésité, hypertension, maladies  
chroniques ou affection longue  
durée, post COVID ou COVID long ?

**Ce programme est pour vous !**

## Le programme Passerelle à Bligny, c'est quoi ?

C'est un programme hors hospitalisation de 3 mois maximum qui permet de reprendre goût à la pratique d'une activité physique.

Sur prescription médicale d'un médecin, quelque soit sa spécialité, ces séances encadrées sont pratiquées au Centre Hospitalier de Bligny.

## Quels sont les bénéfices ?

L'activité physique diminue le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses maladies chroniques.

Elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression, et limite la perte d'autonomie chez la personne âgée.

Elle contribue également au bien être et à la qualité de vie.

## Comment se passent les séances ?

Le programme est composé de 25 séances d'1h, 2 à 3 par semaine.

Les séances se pratiquent dans la Salle de Réadaptation, au RDC du bâtiment Ansieau, au Centre Hospitalier de Bligny.

## Contact

**Marie-Anne BRENAUT**

Référente Prescri'forme à Bligny

**01 69 26 38 62**

[prescriforme91@chbligny.fr](mailto:prescriforme91@chbligny.fr)

Bâtiment Ansieau

