ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VAR

LA SEYNE-SUR-MER

MAISON SPORT SANTÉ SOCIÉTÉ

Débutez ou reprenez une activité physique avec la M3S !

Socio sport - Sport santé
Sport sur ordonnance
Bien être

Espace socio sportif le germinal
Boulevard Jean Rostand
83500 la Seyne-sur-Mer
Contact : 07.49.59.27.89 - m3s@ufolep83.org

La M3S est une antenne territoriale de la M2S83, certifiée par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité 83

La M3S de la Seyne-sur-Mer, qu'est ce que c'est ?

La Maison Sport Santé Société de la Seyne-sur-Mer est une antenne territoriale de la Maison Sport-Santé 83, pilotée par l'UFOLEP du Var en partenariat avec la ville de la Seyne et le Cdos Var, et certifiée par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé.

Elle a pour objectifs de :

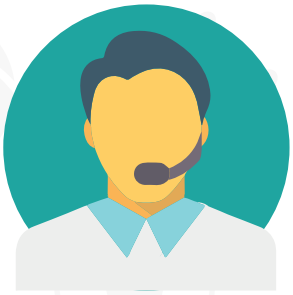
- vous renseigner et vous orienter vers les offres en activités physiques locales les plus appropriées à vos attentes et besoins
- réaliser des bilans de capacités physiques connectés et des tests personnalisés
- réaliser des activités physiques et sportives à des fins de santé, de bien-être, quel que soit votre âge et votre besoin et de vous accompagner vers une pratique durable
- vous informer et vous conseiller sur les bienfaits de l'activité physique et sportive et de l'activité physique adaptée

A qui s'adresse la M3S ?

La M3S est ouverte à tous et particulièrement aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent s'y remettre avec un accompagnement
- Personnes souffrant d'affections longue durée ou de maladies chroniques nécessitant une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par des personnels formés et/ou prescrite par un médecin

Les étapes



1

Prise de contact
avec la M3S
07.49.59.27.89
m3s@ufolep83.org

2

Entretien pour connaitre
vos attentes et besoins

DIAGO

3

Bilan de forme connecté
pour évaluer vos capacités

4

Prise en charge / Accompagnement
vers une offre correspondant à vos
attentes et besoins

Offre sportive et/ ou
sport santé locale

Toutes Sportives

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

5

Entretiens et suivi
régulier avec la M3S

Les partenaires

- Ville de la Seyne-sur-Mer
- CDOS Var
- Connect+ / Diago
- UFOLEP NATIONALE

Acteurs du sport :
- Associations sportives et sport santé locales
- CROS PACA
- CNOSF
- CDSA 83
- CAMI VAR

Acteurs de la santé :
- CPTS Toulon Ouest - la Seyne - St Mandrier
- Hôpital Sainte Musse - Toulon et la Seyne
- Maison de santé CADUCEUS - La Seyne sur mer
- CERON obésité
- SSR Les oiseaux
- École de l'Asthme Pédiatrique Hyéroise
- Association médecin du sport du Var
- Médecins généralistes
- CODES 83
- UROC La Farlède

Acteurs du champ médico-social :
- CAF du Var

Acteurs institutionnels :
- DDCS
- ANCT
- UFR STAPS – La Garde

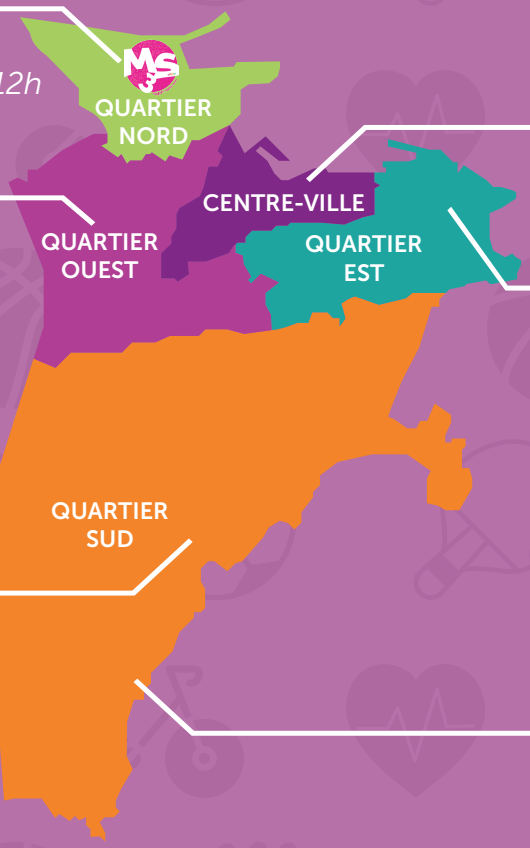
Acteurs privés :
- Mutualité Française Var
- MGEN
- Mutuelle Verte
- Maviemasante.fr

Les permanences

Espace socio sport le germinal
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et les Mercredis de 9h à 18h

Eugenie Cotton
Vendredi de 9h à 12h (2 fois par mois)

Maison d'animations St Georges
Jeudi de 9h à 12h (2 fois par mois)



Foyer Gambetta
Lundi de 9h à 12h (2 fois par mois)

Foyer François Cresp
Mercredi de 9h à 12h (2 fois par mois)

EAJ la Maurelle
Mardi de 9h à 12h (2 fois par mois)