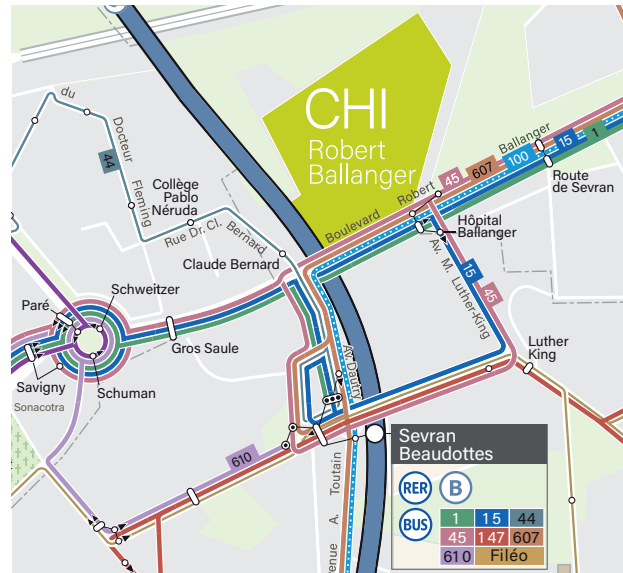


Plan d'accès

CHI Robert Ballanger

Boulevard Robert Ballanger 93602 Aulnay-Sous-Bois
Standard 01 49 36 71 23



Accéder à l'hôpital par les transports publics

Ferroviaires :

ligne B du RER,
arrêt **Sevran Beaudottes**

- De **Roissy**, direction Paris.
- De **Paris**, direction Roissy.

Routiers :

Les bus n° **1, 15, 44, 45, 100, 147, 607, 610** et **618**
s'arrêtent aux stations :
Hôpital ou **gare de Sevran Beaudottes**.

Taxis

La station de taxis se trouve à la gare routière du RER B.

Accéder à l'hôpital par la route

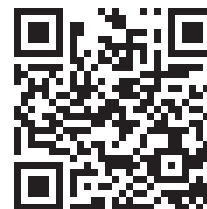
En venant de Paris :

Autoroutes A1 ou A3
direction Roissy CDG -Lille
sortie **zone industrielle**
Aulnay sous bois.

En venant de province :

Autoroute 104 direction
Paris, sortie **Villepinte**
Tremblay

QR Code des coordonnées :



CHI
Robert
Ballanger



Service de Soins de Suite et Réadaptation Locomoteur

Programme de Réentraînement à l'effort



Chef de Service : Docteur Muriel TESSIER

Médecin : Docteur Clémence COLL

Cadre de Rééducation :

Madame Ruth MAMANE-DURO

Tél. : 01.75.63.60.07

Secrétariat :

Madame WIART Gwendoline

Tél. : 01.75.63.60.08

Email : gwendoline.wiart@ght-gpne.fr



Travail d'endurance sur vélo elliptique

Organisation

Vous êtes motivé pour participer au programme de réentraînement à l'effort.



Travail d'équilibre sur plateforme Huber

Le but : vous aider à reprendre une pratique régulière d'activité physique, autonome et sécurisée.

Comment : en commençant en milieu hospitalier

Encadré par des professionnels de santé afin de mieux cibler l'entraînement et de l'adapter à votre état de santé.

Programme

Fréquence : 3 séances par semaine, les lundi, mercredi et jeudi après-midi (14h-16h)

Durée : 3 mois

Nombre de participants : 6

Déroulement

Evaluation initiale :

- Evaluation des capacités physiques (force musculaire, endurance, équilibre) - rééducateurs
- Bilan diététique
- Entretien motivationnel / neuropsychologique

Travail encadré, 3 fois / semaine pendant 3 mois :

- Entraînement en endurance
- Travail de la force musculaire
- Travail de l'équilibre / relaxation

Evaluation de fin de programme

- Evaluation des progrès
- Autonomisation de la pratique sportive

Evaluation à 6 mois

- Activité poursuivie en autonomie
- Evaluation des progrès / pérennisation de la pratique sportive

Au terme du programme, une évaluation pluridisciplinaire est faite permettant d'évaluer les progrès.

Pendant la prise en charge :

Vous pourrez discuter avec les professionnels de santé des différentes possibilités de pratique d'activité physique et des ressources à votre disposition sur le département (terrains, clubs et associations)

Un compte-rendu sera adressé à votre médecin traitant à l'issue.