

Le CAMES devient PEP'C

Après Strasbourg et Mulhouse, Colmar ouvre son premier centre de reconditionnement physique sous la direction du Dr J. HILD, en octobre 2009, grâce au soutien d'ARPEGE –REUNICA et de diverses institutions, et s'appelait alors le CAMES (Centre Alsacien pour le Mieux Etre du Sénior). Initialement destiné aux séniors, aujourd'hui, le programme s'ouvre à un public plus large. Son succès et ses bienfaits ne sont plus à démontrer, et les Hôpitaux Civils de Colmar intègrent le CAMES comme structure indissociable du CPA. Le CAMES devient le PEP'C (Programme d'Entraînement Personnalisé sur ergoCycle). Au delà des 18 séances du programme, notre équipe reste à vos côtés en vous aidant à poursuivre votre démarche et vos efforts, et en vous proposant des séances d'entretien.



HOPITAUX CIVILS
DE COLMAR

Conception, graphisme et réalisation : C. Orihuela/J. Hild (avril2013)©
Photographies : J. HILD©



Une équipe dynamique à votre disposition :

Dr JM. MICHEL,
Médecin Chef de Pôle

Dr I. PETROSYAN,
Médecin

Mlle F. BISCHUNG,
Educatrice Sportive

Du lundi au jeudi
De 8h30 à 16h00
Tél : 03.89.12.70.15 / 03.89.12.70.66
Fax : 03.89.12.70.03

En pratique :

Nous contacter par téléphone pour convenir d'un rendez-vous

PEP'C

Centre pour Personnes Agées des Hôpitaux
Civils de Colmar

Bâtiment les Frésias – 1er étage

122 rue du Logelbach – 68000 COLMAR



PEP'C

Programme d'Entraînement Personnalisé
sur ergoCycle

Activité Physique, pourquoi ?

L'activité physique est la « potion magique » pour rester en forme à tout âge. Elle stimule les fonctions vitales (cœur, respiration, rein), et les fonctions intellectuelles. Elle fortifie le corps (os, articulations, muscles), elle limite les méfaits de la sédentarité (surpoids, excès de cholestérol, HTA, diabète, ostéoporose...) et enfin, l'activité physique prévient du risque de perte d'autonomie. Améliorez sensiblement votre capacité cardiorespiratoire, votre bien-être, par une activité physique régulière. Oui mais pas n'importe comment ! Notre équipe professionnelle vous propose un entraînement personnalisé en vous accompagnant et vous suivant dans chacun de vos efforts, dans votre projet d'amélioration du maintien de votre forme.



Pour qui et Comment ?

Pour qui ?

Pour Vous !

Depuis longtemps vous songiez pratiquer une activité physique, pour certains s'y remettre, mais seul c'est moins motivant. Alors n'hésitez plus et rejoignez notre programme ! Un reconditionnement physique en douceur, pour connaître et parfaire vos aptitudes et vous faire progresser. Venez découvrir les bienfaits du pédalage dans une ambiance conviviale et encadré de professionnels.

Notre programme est indiqué et a déjà fait ses preuves dans le cadre du « bien vieillir », ou chez des patients atteints d'une maladie chronique (diabète de type 2, certains cancers, certaines affections cardiovasculaires, respiratoires), dans le cadre d'un réentraînement à l'effort après certaines chirurgies...

Il n'y a pas d'âge pour se sentir bien !

Comment ?

Le programme de réentraînement à l'effort comprend 18 séances, et deux consultations médicales entièrement prises en charge par l'assurance maladie.

- Consultation d'aptitude physique avec l'un de nos médecins
- Test d'effort, si nécessaire, chez un cardiologue ou pneumologue.

Après accord du cardiologue ou pneumologue, toujours en collaboration avec le médecin traitant, les séances peuvent débuter :

- Test d'effort progressif réalisé avec notre éducatrice sportive.
- 16 séances d'entraînement personnalisé sur ergocycle, au rythme de 2/sem (environ 30 min avec surveillance de la fréquence cardiaque, et de la tension artérielle, suivi d'un temps de récupération).
- Test de fin de programme et consultation finale avec l'un de nos médecins.

Possibilité de poursuivre par des séances d'entretien 1 x par semaine par la suite.

