



Prescription d'activité physique

→ Êtes vous concernés ?

→ Vous êtes atteint ou vous avez été atteint :



D'un cancer



D'un diabète de type 2



D'une maladie cardiovasculaire

→ Et vous ne pratiquez pas assez d'activité physique

→ Ou vous terminez votre rééducation cardiaque (phase 2), rééducation oncologique ou post-oncologique :



Vous pourriez être éligible à une prescription d'activité physique



Parlez-en à votre médecin

→ Vous avez une prescription d'activité physique ?

Munis de votre prescription, contactez la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)



Email : pap@flass.lu
Téléphone : +352 26 97 95 23

La FLASS vous oriente vers les cours d'activité physique proposés par ses organisations membres qui participent au projet pilote

→ Recommandations minimales d'activité physique :



Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse pendant

150 minutes/semaine



Activités de renforcement musculaire

2 jours/semaine



Activités d'équilibre

3 jours/semaine

(personnes âgées de +65 ans)

→ Organisations membres participant au projet pilote :

Cancer



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques
www.algo.lu



Fondation Cancer
www.cancer.lu



Think Pink Luxembourg
www.thinkpinklux.com

Diabète



Association Luxembourgeoise du Diabète
www.ald.lu

Maladies cardiovasculaires



Häerz Sport - Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques
www.algsc.lu

www.sport-sante.lu



Plus de 70 heures d'activité physique sont proposées chaque semaine par les organisations membres de la FLASS.