



Services d'activité physique – HealthLink BC

Les Services d'activité physique de HealthLink BC soutiennent la santé et le bien-être des résidents de la Colombie-Britannique. Nous fournissons des renseignements, des conseils et une orientation afin d'aider les personnes de tout âge et de toute capacité à être plus actives physiquement et à mener des styles de vie plus sains. Vous n'avez pas besoin d'un aiguillage d'un fournisseur de soins de santé pour avoir accès à nos services.

Notre équipe de professionnels en éducation physique qualifiés est à votre disposition pour vous fournir des renseignements, des instructions ou du soutien en matière d'orientation, que vous ayez des questions au sujet d'une activité physique ou ayez besoin d'aide pour gérer votre état de santé.

Lorsque vous parlerez avec nos professionnels en éducation physique qualifiés, ceux-ci :

- passeront en revue votre historique de santé et votre état de santé actuel afin de déterminer un niveau d'activité physique sans danger pour vous;
- vous fourniront au besoin des instructions et des renseignements;
- vous aideront à surmonter les obstacles, à déterminer vos priorités et à établir vos objectifs;
- vous recommanderont des activités physiques sûres et efficaces adaptées à vos besoins.

Le personnel possède aussi une expérience et une formation spécialisées afin de soutenir les programmes provinciaux de chirurgie bariatrique et de cancers, ainsi que les clients qui ont un ou plusieurs problèmes de santé chroniques, comme le diabète ou une cardiopathie. En ce qui concerne les personnes qui s'apprêtent à subir une chirurgie, le personnel peut aussi leur fournir un soutien et des instructions pour faciliter leur rétablissement.

De plus, nos professionnels en éducation physique qualifiés collaborent avec les enfants, les jeunes et les familles pour soutenir des changements comportementaux qui favorisent une croissance saine, une qualité de vie et un bien-être optimaux, y compris la participation des familles dans le [Programme d'activité et d'alimentation pour les enfants de HealthLink BC](#).

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h (heure du Pacifique)



Appelez le **8-1-1** (ou le **7-1-1** pour les personnes sourdes ou malentendantes) afin de parler à l'un de nos professionnels en éducation physique qualifiés, entre 9 h et 17 h (heure du Pacifique), du lundi au vendredi. Des services de traduction sont offerts dans plus de 130 langues.

Visitez le site des Services d'activité physique pour en apprendre plus sur les activités physiques et pour savoir comment faire des choix pour un style de vie plus sain grâce à nos ressources en ligne :



www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity.



Envoyez aux Services d'activité physique un courriel dans lequel vous pourrez leur poser vos questions sur l'exercice et sur l'activité physique : www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services.

HealthLink BC

En Colombie-Britannique, HealthLink BC offre des conseils et des renseignements fiables sur la santé pour les cas non urgents. On peut trouver des informations et des conseils sur le site Web ou en appelant le **8-1-1**. Pour de plus amples renseignements, consultez son site Web à l'adresse www.healthlinkbc.ca.



BRITISH
COLUMBIA

HealthLinkBC