

FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'HÔPITAL DE JOUR

ET POURQUOI PAS ?

Le saviez-vous ?

L'activité physique permet de mieux supporter les traitements, de réduire la fatigue et de favoriser le mieux-être.

OBJECTIFS ?

- S'informer sur les **bienfaits de l'activité physique** pour améliorer sa **qualité de vie** pendant et après les traitements
- Découvrir et **pratiquer** une activité physique adaptée
- Bénéficier de **conseils personnalisés**
- Intégrer votre **entourage** dans votre prise en charge

Quelles activités ?



...Mais aussi : gym douce, relaxation, auto-massages, prévention des chutes, etc. !

Rassurez-vous

- En relation avec le personnel soignant, **vous ne manquerez pas votre appel !**
- Des ateliers assurés et sécurisés par un **Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)** et/ou un **Masseur-Kinésithérapeute !**
- Une activité **adaptée** à votre état de forme, vos capacités et à vos envies !

Quand ?

- Pendant votre présence à l'hôpital de jour, pendant la prise des traitements (sous condition)
- Tous les jours

Où ?

À l'hôpital de jour, dans un **espace dédié** ou dans votre espace de traitement

Pensez à demander à votre médecin un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique adaptée

Contact : Magali Dubois, enseignante en APA
06 64 12 47 49 / magali.dubois@lyon.unicancer.fr

CENTRE
DE LUTTE
CONTRE LE CANCER
**LEON
BERARD**