



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AU CENTRE LÉON BÉRARD

Vous êtes actuellement suivi(e) au **Centre Léon Bérard (CLB)** ?
Venez participer gratuitement à l'**Activité Physique Adaptée (APA)** !

POURQUOI ? *

- ▶ Améliorer votre qualité de vie et votre santé
- ▶ Réduire la fatigue
- ▶ Maintenir sa forme physique
- ▶ Avoir un meilleur contrôle sur son poids
- ▶ Diminuer le stress et l'anxiété

*Inserm de 2019

QUAND ?

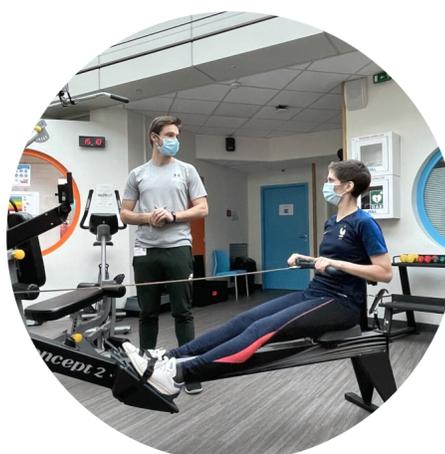
De préférence, le plus tôt possible, dès le diagnostic de la maladie et le début des traitements. Mais l'**APA** est aussi accessible à tout moment de votre parcours de soins (*sauf contre-indication établie par le médecin*).

OÙ & COMMENT ?

Que vous soyez hospitalisé ou non, venez rencontrer l'équipe APA à l'Espace Pyramide (*sous-sol - accès Hall 1*) ou en Hôpital de Jour (*2e étage Hall 3*) pour obtenir des conseils personnalisés et discuter des différentes possibilités de pratique qui s'offrent à vous, en **présentiel** ou en **visio** :

Marche nordique, Fit-dance, Yoga, Gym, Pilates... & bien d'autres encore !

- 1** Je demande un **certificat d'aptitude** à la pratique d'une activité physique adaptée au médecin oncologue ou au médecin traitant.
- 2** Je contacte l'équipe **APA** par téléphone ou je me déplace, pour programmer un bilan individuel et choisir mes activités.
- 3** Je débute mon programme d'**APA**.



DES PROFESSIONNELS

POUR VOUS ACCOMPAGNER



Les enseignants en **APA** du CLB sont là pour vous **accompagner** et vous **motiver** dans votre poursuite ou reprise d'activité physique !

LES MOTS DE NOS PATIENTS

« C'est un moyen efficace pour combattre la fatigue, je me sens plus en forme »

Anne, 32 ans

« J'ai apprécié le programme d'APA, car il était varié et bien adapté à ma situation »

Nadia, 54 ans

« Grâce à l'APA, j'ai pu rencontrer d'autres patients et je me suis senti moins seul »

Jacques, 62 ans



Pour davantage d'informations sur l'APA au Centre Léon Bérard, contactez-nous :

Enseignants en APA

04 78 78 51 48 // 06 04 67 08 77

apa@lyon.unicancer.fr