

Les activités physiques adaptées

Vous êtes actuellement
suivi(e) pour un cancer
au centre hospitalier de
Chambéry ?



Vous désirez reprendre
ou continuer une activité
physique régulière ?



**Les enseignants en
activité physique
adaptée (EAPA)
peuvent vous aider.**

Est-ce que je peux bénéficier de ces activités ?

Les enseignants en activité physique adaptée vous accompagnent **pendant et après vos traitements** de chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie ou encore post-chirurgie.

Qui sont les encadrants ?

Des professionnels spécialisés dans l'adaptation des activités physiques aux capacités des personnes.

Quels sont les objectifs de ces activités ?

- ⇒ lutter contre la fatigue et la perte musculaire,
- ⇒ limiter la prise de poids,
- ⇒ diminuer le risque de récurrence,
- ⇒ retrouver le plaisir du mouvement.

Quelles activités me seront proposées ?

Les enseignants en activité physique adaptée peuvent vous faire bénéficier :

- de conseils pour reprendre ou continuer votre activité physique,
- d'un accompagnement personnalisé,
- d'activités pratiquées en groupe.

L'activité physique contribue à améliorer votre santé.

Pour plus d'information, contactez directement les enseignants en activité physique adaptée :

- au 04 79 96 50 50 puis en demandant le poste 86 18 (répondeur) ou sur leur portable au 06 81 12 27 07 (de préférence de 12h à 14h et de 16h à 17h)
- à l'adresse mail : apa@ch-metropole-savoie.fr