



Activité Physique en Cancérologie (APC)

Venez pratiquer une activité physique adaptée

Le mercredi de 10h à 11h30
au gymnase Marcel Cachin
à Bobigny



L'adhésion pour
la première année
est prise en
charge par
Oncologie 93.

Pourquoi ?

- D'une façon générale le sport a un impact positif sur le moral. **Il apporte un bien-être** spécifique à chacun. Il contribue à préserver votre potentiel d'autonomie, votre qualité de vie, pendant et après les traitements.
- Si vous êtes fatigué, si vous ressentez une sensation d'épuisement ou un peu de déprime, l'activité physique est plus efficace que le repos. Elle vous permet de mieux faire face aux tâches de votre vie quotidienne.
- L'activité physique en cancérologie limite certains effets secondaires de la maladie comme la perte de masse musculaire. Elle limite aussi la prise de poids.

Cela est-il dangereux ?

NON ! Les études scientifiques et l'expérience montrent que la pratique d'une activité physique en cancérologie est **sans danger et sans effet indésirable**. Les ateliers proposés seront encadrés par un professionnel : **un éducateur médico-sportif qualifié**. Celui-ci proposera une prise en charge et un suivi personnalisé, adapté à vos capacités et à vos souhaits.

*Le réseau oncologie 93
vous conseille d'en parler
avec votre médecin traitant
et/ou votre oncologue.*



Pour tout renseignement et inscription,
contacter **Chloé BODERE**
réseau Oncologie 93 au **01.41.50.50.10**
ou par mail : chloe.bodere@oncologie93.com