

# A retenir



L'encadrement :



Le Groupe Associatif SIEL BLEU propose des programmes utilisant l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention santé et de bien-être.

## Lieu :

SALLE DES TERRES BLANCHES  
391 RUE DES TERRES BLANCHES  
45200 AMILLY

## Fréquence :

tous les mercredis  
de 14h00 à 15h00 (sauf  
vacances scolaires)

Cours offerts par le Comité du  
Loiret de la Ligue contre le  
Cancer

## Pratique :

apporter un tapis de sol et une  
petite couverture  
Être en vêtements amples et  
chaussures plates

Association de loi de 1901,  
reconnue d'utilité publique, le  
Comité Départemental du Loiret  
de la Ligue contre le Cancer est  
une association à but non  
lucratif qui a pour objectif :

- La recherche médicale
- L'information et la Prévention
- L'aide aux malades



# L'Activité Physique Adaptée (A.P.A)

L'A.P.A est un concept original qui regroupe les champs techniques des activités physiques et sportives, du handicap, de la santé et de l'éducation.

L'A.P.A peut-être proposée à **toute personne atteinte de cancer qu'elle soit en cours de traitement ou après.**

Elle peut-être proposée **aux enfants, aux adultes, et aux séniors.**

Elle est accessible à **toute personne quel que soit le niveau d'incapacité.** Elle est également utilisée avec succès en cours de traitement des maladies chroniques et affections longue durée.

Elle est aussi pratiquée après les traitements pour aider la personne à **retrouver un équilibre de vie et à réduire l'impact des efforts liés à la maladie.**

## Ses Bienfaits

**Pourquoi faire de l'exercice quand on souffre d'un cancer ?**

Une activité physique régulière a des répercussions sur le corps et l'état psychologique.

En effet, des études ont montré que pratiquer une activité physique aidait à lutter contre la fatigue, diminuait le stress, améliorait la qualité de vie et pouvait même réduire les effets secondaires aux traitements. Une activité physique adaptée aide à se réconcilier avec son corps

Pour bénéficier gratuitement de ces soins,

il vous suffit de prendre rendez-vous

au secrétariat au 02 38 56 66 02

auprès de Florence, Marie-Laure ou Nathalie

~~~~~

**DELEGATION DE MONTARGIS**

**LIGUE CONTRE LE CANCER**

**Tél : 02.38.56.66.02**

E-mail : [cd45@ligue-cancer.net](mailto:cd45@ligue-cancer.net)

*Ouvert le lundi, mardi, jeudi, vendredi*

*de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00*



**IMPACTER POSITIVEMENT  
LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET  
PSYCHOLOGIQUE DES  
PERSONNES EN COURS OU  
APRÈS UN TRAITEMENT  
ONCOLOGIQUE**