HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

LA RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

La réadaptation oncologique par les APA est ouverte aux personnes suivant ou ayant suivi un traitement oncologique (chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie, hormonothérapie, intervention chirurgicale).

POURQUOI ADHÉRER À UNE TELLE PRISE EN CHARGE?
C'est un excellent moyen de se reconditionner et de retrouver goût à une activité physique.

Avec d'autres personnes connaissant une situation similaire, vous pratiquez une activité physique régulière, vous vous soutenez mutuellement et prenez votre vie en main ; tout le monde poursuit en commun le même but dans un environnement convivial et motivant.

– Vous **gèrerez mieux votre fatigue,** vous allez **recharger vos batteries** et vous serez **en meilleure forme ;**
– Vous apprendrez à **apprivoiser votre nouveau corps ;**
– Votre **qualité de vie** et votre **bien-être psychique** s'amélioreront.

NOTRE PROGRAMME
Il dure 12 semaines à raison de 1 à 3 séances par semaine. Vous avez la possibilité de prolonger cette durée sur 16 semaines en fonction de votre état général.

Le suivi est assuré par un-e professionnel-le de la santé qui vous donne la confiance dont vous avez besoin pour développer peu à peu vos capacités physiques et atteindre vos objectifs.

Le programme est varié et adapté à vos capacités personnelles ainsi qu'à vos préférences en termes d'activité.

Lors des cours de circuit training, vous entraînerez principalement l'endurance, la force, la mobilité et l'équilibre.

Les cours de nordic walking vous permettront d'améliorer l'oxygénation de votre organisme. Les cours d'aquagym favoriseront le drainage et la mobilité.

En yogathérapie, vous découvrirez des outils pour libérer votre corps, apprivoiser vos émotions et apaiser votre mental par le biais de la respiration, des postures et de la méditation.

QUAND ET QUOI ?

Lundi:	11h15	-	12h15	Nordic Walking
	14h45	-	15h30	Aquagym
Mardi:	15h00	-	16h00	Yogathérapie
	15h15	-	16h15	Circuit training en salle cardiofit
Mercredi:	10h00	-	11h00	Pilates
	14h00	-	15h00	Circuit training en salle cardiofit
	15h00	-	16h00	Circuit training en salle cardiofit
Jeudi:	10h00	-	11h00	Yogathérapie
	11h15	-	12h00	Aquagym
	13h45	-	14h45	Circuit training en salle cardiofit

COMMENT S'INSCRIRE ?

Cette prise en charge est remboursée par les assurances maladies de base.

Une prescription médicale (physiothérapie de groupe) de votre oncologue est toutefois nécessaire.

Si vous vous sentez concernés par notre programme, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir faire part de votre intérêt à notre secrétariat qui vous donnera toutes les informations utiles.

APRÈS LA RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE: COURS D'ONCO-TRAINING

Les cours d'onco-training vous permettent de maintenir et de consolider les acquis de la réadaptation oncologique.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter au T 021 619 62 70.

POUR VOUS RENDRE AU CENTRE ACTIF+ DE LA CLINIQUE BOIS-CERF

Transports publics

- Bus: ligne N2 (Maladière – Désert), arrêt « Croix d'Ouchy »
- Train: gare CFF, Lausanne
- Métro: M2, arrêt « Délices »

Places de parc visiteurs

Les places de parc devant la clinique sont exclusivement réservées aux médecins. Les patients recevant des soins ambulatoires dans nos centres et instituts disposent de places de parc payantes (les 15 premières minutes sont gratuites).

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF
CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE
T +41 21 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE

BC-CA-100 V19 03/24 RMS COMMUNICATIONS