



Programme d'activité physique adaptée pour les personnes atteintes d'un cancer

Offert en partenariat avec la Fondation québécoise du cancer, ce programme propose aux personnes atteintes d'un cancer, que ce soit pendant ou jusqu'à un an après les traitements actifs, une évaluation gratuite par un kinésologue.

Les bienfaits de la kinésologie sont nombreux :

- Réduction des effets secondaires des traitements contre le cancer
- Augmentation globale de l'énergie
- Encouragement à intégrer une routine d'activité physique bénéfique
- Réduction du stress et amélioration de l'humeur
- Prévention des raideurs et maintien de la mobilité

Les séances d'évaluation permettront d'évaluer les besoins spécifiques de chaque patient et de lui proposer un plan d'activité physique sur mesure.

- **Début des séances d'évaluation** : Tous les mardis pour les nouveaux participants (1 séance d'évaluation initiale par personne)
- **Horaire** : 14h à 16h
- **Durée** : 1 heure
- **Lieu** : Pavillon JA De Sève, Hôpital Maisonneuve-Rosemont (HMR), salle 3 (endroit sujet à changement)
- **Matériel requis** : 1 serviette, vêtements 'mous', 1 bouteille d'eau

Inscription obligatoire par téléphone

Fondation québécoise du cancer - 514 527-2194 poste 0 (précisez que vous êtes un patient de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont)

Assurez-vous avec votre équipe soignante que la kinésologie peut être intégrée dans votre parcours de soins.