

Programmes pluridisciplinaires d'après cancer

Programme de :

- 4 à 14 semaines
- 2 à 5 demi-journées par semaine

Prise en charge **collective et individuelle** par une équipe pluridisciplinaire composée de :

- Médecins
- Enseignants en Activité Physique Adaptée
- Masseurs-Kinésithérapeutes
- Diététiciens
- Assistantes sociales
- Psychologues
- ...



CLINIQUE BRUGNON AGACHE, BEAUJEU (70)

14 Rue des Écoles,
70100 Beaujeu-Saint-Vallier-Pierreux-et-Quitteur
03 84 67 77 00



CRCP DES « HAUTS DU CHAZAL », FRANOIS (25)

9 Chemin des 4 journaux,
25770 François
03 81 41 80 68



CLINIQUE ST VINCENT, BESANÇON (25)

40 Chemin des Tilleroyes,
25000 Besançon
03 81 48 62 87



Bouger pour mieux Me soigner

L'Institut Régional Fédératif du Cancer vous propose des **activités physiques adaptées** à votre état de forme et vos besoins.

DISPONIBLES DANS LES DIFFÉRENTS
ÉTABLISSEMENTS DE FRANCHE COMTE

Dispositif 180 € Après cancer

Dans le cadre de votre **après cancer**, vous pouvez bénéficier de **bilan(s) et/ou de consultation(s)** par différents professionnels pour un montant total de 180 € :



Un bilan d'activité physique



Un bilan diététique
avec ou sans suivi



Un bilan psychologique
avec ou sans suivi

Pour plus de renseignements :

☎ 03.81.47.99.99

@ aprescancer@irfc-fc.fr

🌐 www.irfc.fr



■ Franche-Comté
IRFC
INSTITUT RÉGIONAL
FÉDÉRATIF DU CANCER ■

Séances d'APA proposées PENDANT

&

APRES les traitements

Besançon

📍 Maison des familles

- **Marche nordique**
Mardi : 12h45 à 14h00 (2km/h)
Jeudi : 9h15 à 10h30 (4km/h)

- **Pilate**
Mardi : 14h00 à 15h00
Jeudi : 11h00 à 12h30

- **Boxe - riposte face à la maladie**
Mardi : 10h00 à 11h00
Mardi : 11h00 à 12h00

- 📍 **CHU Besançon**
(Service hématologie pédiatrique)
- **Séance individuelle ou collective**
Tous les jours : 9h à 17h30

📍 Polyclinique de Franche-Comté (Service HDJ - Salle d'attente)

- **Réentrainement à l'effort/
Renforcement musculaire**
Mercredi : 9h45 à 11h45
Jeudi : 9h00 à 11h00

📍 CHU Besançon (service d'hospitalisation conventionnelle)

- **Séance individuelle en chambre**
Mardi : 13h45 à 15h45
- 📍 **CHU Besançon**
(Service hématologie adulte)
- **Séance individuelle en chambre**
Mardi : 9h00 à 12h00
Vendredi : 10h00 à 12h00

Lons-le-Saunier

📍 Salle des Alliances

- **Cours collectif :**
**Renforcement musculaire/
Réentrainement à l'effort/ Relaxation**
Mercredi : 13h45 à 14h45

📍 Service oncologie/Médecine 2

- **Renforcement musculaire/
Réentrainement à l'effort/ Relaxation**
Mercredi : 10h45 à 12h45

Dole

📍 CH de Dole (service cancérologie, 6ème étage)

- **Reconditionnement physique/ Stretching/ Relaxation**
Mercredi : 13h à 14h & de 14h à 15h

Pontarlier

📍 Plateau technique CHI de Pontarlier

- **Réentrainement à l'effort/ Renforcement musculaire/ Souplesse/ Pilate**
Lundi au Vendredi
- **Aquagym**
Horaire à préciser mail 07/04/2023
- **Marche Nordique**
Lundi au Vendredi

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique est obligatoire (Demandez à votre oncologue !)
Tous les professionnels sont formés à la cancérologie grâce au Diplôme Universitaire APANC.

Vesoul

📍 GH 70 (Site Vesoul)

- **Séance APA**
Mardi : 9h30 à 10h30

📍 Salle des fêtes à Echenoz la Méline

- **Pilate**
Mardi : 10h45 à 11h45

Arc-les-Gray

📍 Salle des fêtes

- **Pilate**
Mardi : 13h30 à 14h30

📍 Salle des fêtes

- **Marche nordique**
Mardi : 14h30 à 15h30

Montbéliard

📍 Gymnase Victor Hugo :

- **Marche nordique (été et printemps) ou
Renforcement musculaire/ Equilibre**
Lundi : 17h30 à 18h30
Jeudi : 17h30 à 18h30

📍 HNFC site du Mittan

(service d'hospitalisation conventionnelle)

- **Renforcement musculaire/ Coordination/
Travail cardiorespiratoire/ Equilibre**
Lundi : 15h10 à 16h10
Mercredi : 15h10 à 16h10

Belfort

📍 Gymnase Diderot

- **Renforcement musculaire/
Réentrainement à l'effort**
Lundi : 16h50 à 18h
- **Mobilisation articulaire/
Etirement/ Relaxation**
Jeudi : 17h40 à 19h
- **Reconditionnement physique/
Etirement/ Relaxation**
Mardi : 14h30 à 16h

📍 Site du Malsaucy

- **Marche et/ ou course à pied**
Vendredi : 14h



Contacts services/personnes référentes

• Montbéliard

- Site HNFC
☎ 06 01 64 37 29
- Site Gymnase Victor Hugo
☎ 06 31 58 57 35
- Polyclinique de Franche-Comté
☎ 03 81 53 99 99

• Vesoul, Arc les Gray

- ☎ 07 69 13 74 98
- CHU Besançon
☎ 03 81 53 99 99
- Dole
☎ 03 84 79 80 48

• Lons le Saunier

- ☎ 06 81 67 75 87
- Pontarlier
☎ 03 81 38 64 92
- Belfort
☎ 03 84 21 66 70

Ces séances sont financées par :

