

La Commune d'Ouffet fait partie des communes partenaires au projet du CHU de Liège qui offre des cours de sport encadrés et adaptés à la remise en forme des personnes qui ont été touchées par un cancer.

Ces cours sont dispensés à la Salle aux Oies et accessibles à tous les Ouffetois et aux habitants des communes voisines. Si vous avez été touché(e) par cette maladie et que vous souhaitez participer aux cours, il vous suffit de faire remplir l'attestation ci-après par votre médecin.

Pour toutes informations, n'hésitez pas à contacter le 04/366.21.89 ou le 04/284.36.19 (permanence le lundi de 9h à 11h) ou par mail à l'adresse revacancer@chuliege.be



SPORT APRES CANCER

OUFFET

Commune active

Comment participer ?

Nous vous invitons à faire remplir par votre médecin traitant l'attestation qui figure dans ce flyer.

Pour toute question

revacancer@chuliege.be ou
04 366 21 89 - 04 284 36 19
(permanence téléphonique
le lundi de 9h à 11h)

Ed. resp. J.F. KAUX

Octobre 2021

Sport après cancer, pourquoi ?

Prendre en compte le déconditionnement physique, la fatigue ou l'amélioration de la qualité de vie après cancer est au coeur de préoccupations. Vivre un cancer éprouve en effet la personne dans toutes ses facettes. Mobilisé pour lutter contre la maladie, le corps peut se fragiliser, le niveau d'activité physique diminuer et devenir faible lorsque les traitements s'achèvent.

Or, pratiquer une activité physique constitue un élément central de la réhabilitation de la période post-cancer, avec un impact positif tant sur la plan physique que psychologique.

Entreprendre une activité, et la poursuivre

Le CHU de Liège a récemment inauguré un centre de réhabilitation après cancer, permettant aux patients de réaliser durant plusieurs semaines un entraînement physique accompagné d'une prise en charge psycho-éducative. Au terme de ce programme de réhabilitation (généralement 3 à 6 mois), nous souhaitons encourager les patients à poursuivre une pratique sportive autonome.

Ensemble pour votre activité physique

Grâce au soutien de la Fondation contre le Cancer et de la Fondation Léon Fredericq, ainsi qu'à un partenariat établi avec différentes communes de la Province de Liège, le CHU et l'Université de Liège organisent des séances d'activités physiques après cancer encadrées par des kinésithérapeutes et préparateurs physiques spécialisés.

Ces séances se déroulent au sein de communes partenaires (Ans, Chaudfontaine, Waremme, Nandrin, Ouffet, Amay, Marchin), ainsi qu'au CHU de Liège, sur le site du CNRF (Fraiture). Les activités sont accessibles gratuitement aux concitoyens ayant présenté un cancer et désireux de participer à une activité sportive adaptée.

ATTESTATION MÉDICALE D'APTITUDE

(à faire remplir par votre médecin)

Nom : _____
Prénom : _____
Date de naissance : _____

Type de cancer (primitif) : _____

Hôpital de référence : _____

Spécialiste de référence : _____

Je soussigné, docteur en médecine, déclare après examen que le/la participant(e) est apte à pratiquer les activités physiques suivantes, pour lesquelles il n'y a pas de contre-indication (cochez les activités auxquelles le patient peut participer) :

- Fitness
 Gymnastique

Date : _____

Signature et cachet du médecin : _____