

Espace Apeseo*

* Activités Physiques Et Soins Esthétiques En Oncologie

Contactez-nous

Tél. 04 73 90 18 73 - apeseo63@orange.fr
2, rue des Récollets - 63000 Clermont-Ferrand

Lundi 14h à 17h - Mardi, mercredi et jeudi 10h à 13h et 14h à 17h - Vendredi 10h à 13h



Réalisation de Bussac - www.debusac.fr
PEFC

Rejoignez-nous

- Par le **bus ligne B** arrêt Marcel Michelin (terminus)
- Par le **tram** arrêt Stade Marcel Michelin
- Bus hors agglomération clermontoise : réseau « **Transdôme** » (renseignements : 04 73 42 24 92 - www.puydedome.com)

Espace Apeseo de la Ligue contre le cancer

Une passerelle pour se ressourcer après les soins

POUR RETROUVER CONFIANCE
DANS LA VIE, LA LIGUE CONTRE
LE CANCER PROPOSE UN LIEU
CONVIVAL ET UN ENSEMBLE
D'ACTIVITÉS DÉDIÉES
AUX PERSONNES GUÉRIES
OU EN RÉMISSION.



L'Espace Apeseo de la Ligue

UN PROGRAMME
D'ACTIVITES ET DE
SERVICES VOUS
EST PROPOSÉ
POUR 1 AN

Une participation de
10 € est demandée
lors de l'inscription
pour l'ensemble
des ateliers.



UN TEMPS POUR SOUFFLER

Sophrologie - relaxation : libérer les tensions à travers des exercices doux et des techniques « anti-stress » pouvant être réalisées au quotidien.

Socio-esthétique : prendre soin de soi et se détendre grâce à des soins en cabine et des conseils « bonne mine ».



UN TEMPS POUR RETROUVER LA FORME PHYSIQUE

Activité physique : adaptée aux possibilités de chacun pour apprendre à vivre avec un corps qui a changé. Animées par un éducateur sportif, les séances sont axées sur la recherche du bien-être et l'amélioration des capacités physiques.

Au programme : gymnastique douce, étirements, marche...

UN TEMPS POUR SE FAIRE PLAISIR



Alimentation : parce que la nutrition joue un rôle important, retrouver le plaisir de manger et de partager des idées recettes. Rencontre avec des professionnels de la restauration et de la diététique dans une ambiance conviviale.

Ateliers créatifs : pour favoriser l'expression de chacun grâce aux arts plastiques (pastels, collage, écriture).



Mais aussi :

Un soutien social pour vous informer et vous accompagner dans les démarches administratives.

Un soutien psychologique avec un groupe de paroles et une équipe à votre écoute.

Du lundi au vendredi,
venez nous rencontrer
et échanger autour
d'un café !
ou contactez-nous au

04 73 90 18 73

