NOUVEAU PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

PPAJe

Programme Personnalisé d'Accompagnement des Jeunes

Un programme multidisciplinaire innovant pour mieux vivre avec et après l'expérience du cancer — pour les jeunes adultes

18–30 ans	3 cycles	8 pers.
JEUNES ADULTES EN RÉMISSION	DE 12 SEMAINES CHACUN	GROUPES FERMÉS, LE SAMEDI

Ce que le programme vous apporte

- ✓ Amélioration de la qualité de vie
- ✓ Réappropriation de l'image corporelle
- ✓ Soutien à la reprise des activités pro. et sociales
- ✓ Création d'un lien social entre pairs
- ✓ Stratégies de gestion du stress et de la douleur
- ✓ Un espace d'échange bienveillant, adapté à vos besoins

Un parcours en 3 cycles

CYCLE 1

Mode de vie et santé

Septembre → Décembre 2026

CYCLE 2

Douleur et stress

Janvier → Mars 2027

CYCLE 3

Image de soi et reprise du travail

Avril → Juin 2027

DANS CHAQUE CYCLE

8 à 10 séances collectives, en groupe fermé de 8 participants, autour d'activités variées :

- Activités physiques adaptées & activités extérieures (marche nordique, rugby...)
- Conseils et ateliers en nutrition
- Gestion du stress et bien-être psychologique
- Ateliers image corporelle et sexualité
- Activités créatives : art, musique

Infos pratiques

Lieu : Centre Ressource Lyon, 27 rue St Simon, 69009 Lyon

Rythme : Le samedi, séances collectives

Encadrement : Équipe pluridisciplinaire compétente

Participation : 30 € par cycle (participation solidaire)

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Centre Ressource

☏ 04 78 36 75 64