



Toute l'équipe CAP'AJA est à votre disposition
même après la fin des traitements !!



Hotline dédiée 06 14 27 84 63 Du lundi au vendredi, de 9h à 17h

Fanny DUPEYRE/ALVAREZ, Coordinatrice AJA, vous accompagne en cette période de transition : Cap-aja@ipc.unicancer.fr



Accompagnement psychologique et/ou social

- N'hésitez pas à (re)solliciter la psychologue et/ou l'assistante sociale de votre établissement pour faire le point
- Un suivi avec une psychologue libérale près de chez vous est également possible, les séances sont gratuites pour les AJA, il vous suffit de contacter le réseau ILHUP, 04.91.52.13.69 qui vous orientera au mieux.



Réinsertion professionnelle

S'assurer d'une qualité de vie après cancer et réévaluer les besoins (ex : formation, insertion ou réinsertion professionnelle)
L'association « **20 ans 1 projet** » est là pour vous aider. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre coordinatrice AJA qui organisera les entretiens.



Favoriser la pratique d'une activité physique adaptée – APA

- Charlène Villaron, responsable APA, saura vous conseiller et vous orienter vers les associations compétentes : sport@ipc.unicancer.fr
- La [Ligue contre le cancer](#) vous propose également des séances APA, merci de consulter le site de la ligue de votre ville.
- Voici un lien pour trouver un centre APA en Paca : <https://paca.sport.sante.fr>



Briser l'isolement & Partager votre expérience

- Participer au groupe fermé sur Facebook « **Je suis AJA** » (contacter la coordinatrice CAP AJA)
- Se rapprocher de l'association de jeunes « **On est là, Marseille** » qui met en lien tous les AJA de la région, anciens et nouveaux patients : marseille@asso-onestla.fr



Apaiser des douleurs résiduelles éventuelles

Des consultations avec un médecin spécialiste de la douleur (algologue), peuvent vous être proposées, parlez-en à votre oncologue ou à votre médecin généraliste.



Bilan sur la fertilité, parler contraception & vie sexuelle

Un an après la dernière chimiothérapie, un bilan vous est proposé au CECOS sur rdv au 0811 711 112 ou par mail oncofertilité@ap-hm.fr

Les professionnels du CECOS sont à votre disposition pour toute autre question sur la contraception et la sexualité.



Se ressourcer, prendre soin de soi, se réappropriier son corps

L'après traitement est une vraie période de transition. Se reconnecter à la douceur, se ressourcer... est essentiel, alors profitez de nos partenariats avec la cure thermale AVENE et l'école YAMA YOGA, contactez votre coordinatrice CAP AJA au 06 14 27 84 63 pour plus de renseignements :

- Pour en savoir plus sur la Cure Thermale « post cancer » AVENE <http://avenecenter.com/fr/la-station/decouvrez-la-station>
- Yoga Dynamique Adapté (entretien individuel préalable)
Ecole Yoga Ashtanga Aix/Marseille
06.40.29.96.32 ou contact@yoga-aix-marseille.fr

Enfin, pensez à vos [rendez-vous de suivi](#) : 3 mois, 6 mois et 1 an après les traitements.

C'EST ESSENTIEL POUR UN SUIVI DE QUALITE !

Equipe CAP'AJA
Fanny DUPEYRE ALVAREZ / Infirmière experte
Coordination Adolescents et Jeunes Adultes
Tél : 06.14.27.84.63 - Du lundi au vendredi, de 9h à 17h
Mail : CAP-AJA@ipc.unicancer.fr