

ET POUR ALLER PLUS LOIN DANS L'ACCOMPAGNEMENT,

**Seul, a deux
ou en famille**
faites une pause
pour soulager les
difficultés.

**Des moments
pour des activités
à partager en groupe**
pour se détendre,
retrouver l'énergie
nécessaire pour
poursuivre son
chemin.

**Des moments
de ressourcement
pour les aidants**
qui vivent la
maladie au
quotidien.



Avec les aidants :

Des journées, des week-ends seront
proposés et organisés pour le couple ou
la famille (sortie 4x4, soirée sortie sport,
week-end bord de mer, etc...).

Ils représentent une occasion de partager
des moments d'évasion, de rompre avec le
quotidien et de connaître d'autres familles.

*Vous souhaitez être informé
sur toutes ces activités ?*

NOUS CONTACTER :



www.agircontrelamaladie.fr



contact@agircontrelamaladie.com



07 81 18 71 64



Page Facebook



Vous pouvez aussi télécharger notre
programme d'activités et le formulaire
d'inscription sur notre site internet.



DES ATELIERS, DES JOURNÉES FAMILLES,
UN LIEU COSY DANS
LE VIGNOBLE NANTAIS

AUJOURD'HUI, LES DIFFÉRENTS ATELIERS,
SPORTIFS OU BIEN-ÊTRE POUR LES MALADES

 **SONT ACCESSIBLES SEULEMENT
SUR LES GRANDES VILLES**



L'association Cancer Solidarité vignoble souhaite

Mettre en place sur le vignoble clissonnais un lieu d'accueil pour les malades,

un lieu pour reprendre une activité adaptée pendant ou
après les traitements, s'entraider entre personnes malades.

RETROUVER CET ESPRIT DE LIBERTÉ, DE BIEN-ÊTRE,
DE LOISIRS, NE PLUS SE SENTIR DIFFÉRENT.

ACTIVITÉS

La socio esthétique



Chaque semaine, des ateliers collectifs vous seront proposés, par notre intervenante Sophie, certifiée CODES et labellisée la ligue contre le cancer. Parmi les sujets qu'elle pourra aborder : le maquillage bonne mine et flash, le nouage de foulards, les soins des ongles et de la peau avant et après les traitements. Bref ! Chouchoutez votre corps.

PARCE QUE VOTRE
PEAU ET VOTRE CORPS
SONT MIS À RUDE
EPREUVE



La santé dans votre assiette



Des ateliers pour cuisiner ensemble dans une ambiance conviviale avec Karine, notre intervenante, diplômée et labellisée Ligue contre le cancer.

Des réunions pour apprendre à adapter son alimentation en fonction des difficultés rencontrées pendant et après les traitements. Pour réduire la fatigue, retrouver son tonus et maintenir son poids.

VITE FAIT, BIEN FAIT
POUR QUE MANGER
RESTE UN PLAISIR !



Café plaisir, moments d'échange



Des moments pour partager, échanger au sujet de la maladie, encadrés ou non par une psychologue.

BIEN DANS SA TÊTE,
BIEN DANS SON CORPS !



Le sport adapté



Bénéfique pour votre santé cardiovasculaire, l'activité physique est également très efficace pour lutter contre les effets négatifs de la maladie telles que la fatigue chronique, l'anxiété et la prise de poids.

Pour se dérouiller les articulations, des éducateurs spécialisés pourront vous accompagner dans la reprise d'une activité sportive adaptée.

BOUGER AUTANT
QUE POSSIBLE !



Piscine

Venez redécouvrir le plaisir de l'eau dans un univers entièrement réservé à votre détente.

Un créneau horaire vous sera totalement dédié ou vous serez encadré par un professionnel qui vous permettra de reprendre graduellement une activité sportive (aqqgym, aquabike, ...) Osez le pas !



Escrime

L'escrime adaptée aux patientes est un moyen élégant et ludique de retrouver le plaisir de bouger, cette activité sera encadrée par Nicolas, Maître d'armes, agréé au programme RIPOSTE, une fois/semaine.

C'est un sport :

- qui diminue la fatigue induite par la chimiothérapie et le cancer
- qui développe la combativité
- qui lutte contre la solitude
- qui répond à une attaque par une parade et une RIPOSTE



Marche
nordique

La marche est un sport complet que tout le monde peut pratiquer sans aucun risque pour sa santé.

Il permet de faire une activité physique douce, tout en faisant travailler à la fois les membres inférieurs et les membres supérieurs. Cette activité vous sera proposée en fonction du programme trimestriel.

AVOIR UNE
ACTIVITE PHYSIQUE
OU SPORTIVE EST
ESSENTIEL DANS
LES SUITES D'UN
CANCER