



Naturopathie avec Florence

L'équilibre alimentaire peut se trouver modifié pendant le traitement : fatigue, perte d'appétit, nausées et vomissements, difficultés à avaler, changement de goût et de l'odorat... mais également des perturbations du transit (diarrhée, constipation). Quelle alimentation adopter dans cette situation ? Pour le patient comme pour ses proches, il n'est pas toujours facile de savoir : que manger - comment préparer ses repas - comment démêler le vrai du faux dans certaines recommandations...

Atelier diététique 1^{er} mercredi du mois



Psychologie avec Anne

Le psychologue assure une écoute spécialisée, attentive, soutenante, sans jugement, ajustée à toutes les pressions et changements de vie que le cancer impose aux malades, proches ou aidants.

Les « café psycho » sont des temps de rencontre pour (s'autoriser à) exprimer, dans un lieu confidentiel, émotions et ressentis, questions et réflexions.

Echanger, partager avec les autres, avec simplicité, sincérité et profondeur, aide à faire face à la maladie et aux difficultés individuelles, familiales et sociale qu'elle entraîne.

Café psy dernier mercredi du mois



Sophrologie avec Annick*

La sophrologie est un ensemble de techniques

qui permet à chacun d'être à l'écoute de soi-même, d'améliorer la connaissance de soi, et de trouver la sérénité face aux défis de la vie. Grâce à des exercices de respiration, de contraction et de

décontraction musculaire, de projection mentale d'images positives, la sophrologie permet de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

- **Sur rendez-vous**



Réflexologie avec Danielle*

La réflexologie est une forme de massage particulièrement connu pour ses vertus thérapeutiques à la fois physique et psychologique. Elle se base sur le rétablissement de l'équilibre du corps en agissant sur des points stratégiques qualifiés de zones réflexes (pieds, mains et tête). Elle apporte un bien-être et procure une détente complète du corps.

- **Sur rendez-vous**



Gym douce avec Valérie

La pratique d'une gymnastique douce, est un état complet de bien-être physique, mental et social. Cette pratique vous accompagne en douceur vers un état de santé et de bien-être. Elle a la capacité de restituer une certaine vitalité physique grâce à un ensemble d'exercices peu contraignants, très variés et jamais douloureux ou traumatisant pour le corps. Elle donne un sens à votre vie, elle vous aide à prendre soin de votre être, de réunir votre corps et votre esprit et enfin vivre en harmonie au quotidien.

1^{er} lundi du mois

Tous les ateliers sont animés par des professionnels diplômés qui sont rémunérés par l'association.



Activité Physique Adaptée avec Pauline

Pratiquer une activité physique c'est déjà sortir de l'isolement dans lequel peut plonger la maladie. Sortir de chez soi, rencontrer des gens, recréer du lien social est fondamental. Cela prépare, notamment à la reprise de l'activité professionnelle. Pauline est formée à la spécificité du sport dans le cancer.

Atelier hebdomadaire le vendredi



Ostéopathie avec Yvori*

Redonner de la mobilité à ce qui en a perdu (articulation, muscles, organes, crâne, etc.) afin de rétablir une « bonne » physiologie du corps.

*** RDV à son cabinet**



Atelier danse avec Cécile

Une initiation à la danse ou reprendre la danse. Danser pour oublier un temps la maladie, apprendre à maîtriser ses émotions, à renouer avec sa féminité, à retrouver l'estime de soi...

Atelier hebdomadaire le mardi



Aquagym Adapté avec L'aquagym permet de suivre un entraînement physique doux et très complet. C'est une activité sportive qui impacte positivement le physique et le moral. Le fait de pratiquer dans l'eau permet d'éviter les chocs, les chutes, ou les mouvements trop brusques.

Ainsi, cette activité est tout à fait adaptée aux personnes fragilisées qui souhaitent se remettre au sport en douceur.

ESPACE BEAUTE & BIEN-ETRE

Tous les 2ème mercredi du mois



Massage avec Marie-José

Le massage énergétique est une technique de modelage du corps par les mains, destinée à soulager les douleurs et à trouver équilibre et bien-être...



Socio esthétique avec Catherine

Les soins esthétiques aident à dépasser les phases de découragement. Etre bien dans sa peau participe à son équilibre psychique contribuant ainsi activement à la guérison.

La socio-esthéticienne apporte aux patients un bien-être en les aidants à préserver leur image et leur estime de soi.



Prothèse capillaire avec Maria

La chute des cheveux est un effet secondaire de la chimiothérapie. A la fin du traitement les cheveux reprennent leur croissance normale. En attendant, plusieurs accessoires peuvent aider à couvrir ou à masquer la perte des cheveux : prothèse capillaire, foulard, turban ... La prothèse capillaire fait l'objet d'une prescription médicale et certaines sont remboursées par la sécurité sociale. Notre coiffeuse est agréée par la Caisse primaire d'Assurance maladie.

Tous les ateliers sont gratuits pour les malades et ouverts aux proches.

Un grand merci aux intervenants de l'espace beauté & bien-être qui viennent offrir de leur temps !



Harmoniser ses émotions avec Nadia

Il est maintenant reconnu à quel point les émotions peuvent impacter notre santé et notre physiologie. Les élixirs floraux sont des accompagnateurs de guérison...



Art photographique avec Etienne

Accompagner, écouter et saisir l'instant pendant et après le maquillage. Laisser une trace dans la durée pour celui qui le désire. Portraits, photoreportage et instantanés d'un moment sensible...



Trychothérapie avec Sandra

Cette méthode est une thérapie énergétique du cheveu qui s'effectue en harmonisant le corps, la psyché et l'âme.



Nutrithérapie avec Anne-Claire

De nombreuses études présentent les liens étroits entre l'alimentation et la baisse d'immunité qui conduit au cancer. Les aliments ont un vrai rôle à jouer en préventif, mais aussi pour favoriser l'action des traitements et œuvrer contre une rechute possible. La nutrithérapie optimise les fonctions, prévient et traite les pathologies.



Agir Contre le Cancer ACC26
Quai Ulysse Chevalier
26100 ROMANS

E-mail : acc26@orange.fr

Site : www.acc26.free.fr

Tél. : 09 53 01 37 35



**Soins
oncologiques de
support**

Pour tous renseignements, Ludiwine,
notre secrétaire est à votre écoute
du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00.