

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



La pratique d'une activité physique est conseillée pendant et après les traitements, elle réduit la fatigue, améliore le sommeil, diminue l'anxiété, améliore certaines douleurs, améliore la qualité de vie, l'estime de soi, l'image corporelle... Aucun "prérequis sportif" nécessaire. L'animatrice s'adapte aux participants.

À l'Argentière-la-Bessée le mardi de 14H à 15H30
À Villard-St-Pancrace le jeudi de 9H30 à 11H

JEUX



Un moment pour déconnecter du quotidien et de la maladie en jouant à 2, 4 ou encore 8 personnes à des jeux simples, fun et modernes accessibles à tous ! Testez une multitude de jeux avec une animatrice qui vous accompagnera du début à la fin pour partager un moment de rires. Les mots d'ordre : lâcher-prise et amusement !

Le 2ème lundi du mois à 9h à Gap + AIDANTS
1 dimanche par mois à Briançon

ATELIERS CRÉATIFS



Gribouiller c'est se relaxer ! Découvrez l'art de la calligraphie, et du coloriage artistique. Véritable activité pour se recentrer sur soi et lâcher-prise, vous réveillerez votre imagination à travers vos créations dans une ambiance conviviale.

Les jeudis à Gap + AIDANTS
Le 2ème lundi du mois à Crots

MÉDITATION



Bénéfique pour notre santé physique, mentale et psychique, la méditation nous invite au lâcher-prise et à développer nos qualités humaines fondamentales et ainsi à mieux nous connaître et à s'accepter.

1 mardi sur 2 à 9h à Gap + AIDANTS

RÉFLEXOLOGIE



Les pieds et les mains sont comme un miroir du corps : à chaque zone réflexe correspond une partie du corps. La réflexologie utilise des pressions sur ces zones réflexes pour soutenir l'équilibre dans les parties correspondantes.

À l'Hôpital à Gap
1 fois par mois

DANSER CONTRE LE CANCER DU SEIN



Utilisez la danse et la force du groupe pour reprendre confiance en vous et en votre féminité. Développez un rapport positif avec votre corps, dans la douceur, et apprenez à l'aimer malgré la transformation.

Les vendredis matins à Gap

SHIATSU



Le shiatsu offre des effets immédiats de détente, de relaxation physique et psychique contribuant à améliorer le bien-être et favorisant l'équilibre général. Cette pratique se reçoit habillé, sur une table de massage et peut permettre d'apaiser les effets secondaires (fatigue, nausées, troubles digestifs, paresthésie...)

Le 2ème mercredi matin du mois à Gap.

YOGA DU RIRE + AIDANTS



Le rire est souvent associé à la joie, au bonheur et à la détente. De manière insoupçonnée, il vous apporte de nombreux bienfaits et est excellent pour la santé. Le yoga du rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, le rire commence en groupe tel un exercice puis se transforme rapidement en rire contagieux.

2 fois par mois à Gap

LIGUE CONTRE LE CANCER

COMITÉ DES HAUTES-ALPES

DES SOINS DE SUPPORT
ET DE CONFORT
POUR LES PERSONNES MALADES
& LEURS PROCHES



HAUTES-ALPES

Ligue contre le cancer des Hautes-Alpes

150 Bd Georges Pompidou, GAP 05000

04 92 53 71 44

cd05@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net



SOPHROLOGIE



La sophrologie permet de détendre le corps grâce à des exercices de respiration qui vous vous permettront de réduire votre anxiété ou encore d'améliorer votre sommeil. La sophrologie est une aide au quotidien pour retrouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

En visio sur Zoom

+ AIDANTS

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Notre psychologue vous reçoit pour vous apporter une écoute et des conseils. Un espace de confiance pour être écouté, soutenu et extérioriser ses craintes et ses émotions. L'objectif est de cibler ensemble les difficultés, afin de mobiliser les ressources les mieux adaptées et propres à chacun(e) dans son histoire individuelle.

2 vendredis matin par mois à Gap. Sur rendez-vous.

+ AIDANTS

YOGA



Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Le yoga vous permettra de vous réapproprier votre corps, de retrouver de la motivation tout en vous redonnant de l'énergie.

Les lundis à 9h45 à Gap

SOCIO-COIFFURE & ESTHÉTIQUE



Renouez avec votre image de soi grâce à nos bénévoles qui vous donneront des conseils personnalisés. Profitez d'un moment de détente et de bien être physique et psychologique pour retrouver votre féminité, apprendre à vous valoriser et vous réapproprier votre image.

Plusieurs fois par mois à l'Hôpital de Gap

REMÉDIATION COGNITIVE



Vous avez ou avez eu un cancer et vous avez des troubles de la mémoire et de l'attention ? Participez à l'atelier Troubles de la Mémoire & Cancer ET/OU au Parcours Oncogite pour comprendre les difficultés en lien avec les traitements, échanger sur vos problèmes de mémoire et d'attention, développer votre agilité mentale, votre concentration.

Ateliers "Troubles de la mémoire et cancer" à Gap et Embrun

Oncogite - en visio

GROUPE DE PAROLE

Ce temps de partage et d'écoute vous est proposé pour que vous puissiez vous exprimer sans retenue, sur la maladie et tout ce qu'elle peut impacter, et échanger avec des personnes confrontées à une expérience similaire à la vôtre. Le but étant d'aborder des thématiques dont vous n'osez pas forcément parler à la maison ou chez le médecin et surtout être écouté, sans jugement et dans un cadre chaleureux.

Le 2ème mardi du mois à 14h30 à Gap & bientôt à Briançon

GROUPE D'ÉCHANGE MÉTHODES RECONSTRUCTION MAMMAIRE



Vous envisagez une reconstruction mammaire et hésitez entre les différentes méthodes qui vous sont proposées ? Échangez avec des femmes ayant bénéficié des différentes reconstructions et trouvez des réponses à vos questions.

Atelier à la demande à Gap

PAROLE EN MARCHÉ



Partagez un moment de convivialité lors d'une balade en nature avec nos bénévoles et d'autres malades. Une solution idéale pour faire le plein de bonne humeur et évacuer son stress !

1 mercredi sur 2 à Gap

PHOTO-THERAPIE



Séance de 45 minutes de photo-thérapie pour booster sa confiance en soi, faire un premier pas pour apprendre à accepter son image, se sentir belle et féminine. Pendant et après les traitements. 3 photos offertes.

1 fois par mois à Gap

ACCOMPAGNEMENT BÉNÉVOLE



Lorsque la maladie devient pesante pour le patient et son entourage, une présence extérieure bienveillante ainsi qu'une écoute attentive peuvent participer au maintien de la qualité de vie. Pour les patients et les proches de personnes malades.

+ AIDANTS En milieu médicalisé, par téléphone ou à la Ligue contre le cancer

ARRÊT TABAC + AIDANTS



Bénéficiez gratuitement d'un soutien et d'une aide dans votre arrêt du tabac ainsi que des conseils adaptés à votre situation. Les ateliers de sevrage tabagique incluent les traitements de substituts nicotiques et l'accompagnement par un professionnel de santé.

Sur rendez-vous individuel