

ATELIERS BIEN-ETRE

Collectifs ou individuels, Gratuits



*Le comité du Gers propose
des
ateliers gratuits pour les
malades, anciens malades et
les proches. Seule l'adhésion*

Atelier Activité Physique Adaptée avec un kinésithérapeute

le jeudi de 10h30 à 11h30

Une invitation à “**bouger**” **selon ses possibilités** et surtout d'une manière régulière. Réapprendre à mieux vivre avec un corps mis à rude épreuve, retrouver du plaisir, des sensations et améliorer son image corporelle.

Atelier Yoga : Yoga du bien être et du mieux être

le mardi de 10h30 à 11h30

*Pour les activités physiques (kiné et yoga)
veuillez vous munir d'un **certificat médical**
récent d'aptitude à la pratique d'une activité
physique douce et prévoir une tenue adaptée.*

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Entretiens individuels gratuits

Sur Rendez-Vous

L'annonce d'un cancer crée une crise psychologique : émotions fortes, difficultés à intégrer des informations médicales parfois compliquées et angoissantes.

La parole permet de se libérer d'émotions contenues.

La psychologue clinicienne propose pour les malades et les proches des **entretiens individuels gratuits**, **sur rendez-vous**, au Comité.

Atelier socio-esthétique

le mercredi sur rendez-vous

Une socio-esthéticienne accueille aussi bien les hommes que les femmes pendant et/ou après le traitement.

Vous trouverez à ses côtés conseils et techniques de soins pour atténuer les effets secondaires des traitements.

Atelier diététique avec une Diététicienne

Les lundis et vendredis de 16h à 17h30

La maladie et ses traitements sont souvent à la base de déséquilibres alimentaires.

Consultation individuelle (sur rendez-vous) avec une diététicienne qui vous guidera dans la mise en place de repas équilibrés et sur l'importance d'une alimentation adaptée.

Groupe de parole

Tous les 1er lundis du mois, de 14h à 16h

Un groupe de parole est un espace de rencontre, de partage et d'échange.

Ce groupe, animé par une psychologue clinicienne, s'adresse à des personnes atteintes ou ayant été atteintes de cancer.

**Inscriptions et renseignements
au 05 62 61 24 24**

L'AIDE SOCIALE ET FINANCIERE

Le Comité du Gers propose d'aider les malades et leurs proches en situation sociale précaire :

Une permanence sociale: une assistance sociale bénévole se tient à votre disposition au comité pour vous informer ou vous accompagner dans vos démarches.

Le premier mercredi de chaque mois de 14 h 30 à 16 h, sans rendez-vous.

Une commission d'aide sociale composée du Président, du Trésorier, de la Secrétaire Générale et d'une Assistante Sociale, étudie les dossiers de demande d'aide financière.

Dossier à faire remplir par votre assistante sociale et disponible sur demande au comité au 05 62 61 24 24 ou téléchargeable sur notre site internet.

POINT RENCONTRE INFORMATION

Ecoute, Information, Partage, Moment convivial.

Vous pouvez rencontrer au comité, sur rendez-vous, un bénévole formé à l'accompagnement.



Avec le soutien de la CPAM du Gers et le GRSP pour les ateliers diététique et activité physique adaptée.

ECOUTE TELEPHONIQUE

Au siège du comité du Gers, où notre secrétaire vous répondra les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h à 16 h :

Tél : 05 62 61 24 24

www.ligue-cancer.net/cd32

**Facebook : La Ligue contre le cancer
Comité du gers (32)**

Au numéro national d'information et d'écoute sur le cancer au **0 810 811 101**



N'hésitez pas à nous contacter :

- Par téléphone : **05 62 61 24 24**
- Par mail : **cd32@ligue-cancer.net**

Venez nous rencontrer au comité situé au :

36 rue des Canaris (2ème étage), à Auch (Quartier du Garros, à proximité de la Salle polyvalente)

Horaires d'ouverture :
de **9 h 30 à 12 h 30** et de **13 h à 16 h**
Lundi, mardi, jeudi, vendredi

AIDE aux MALADES et à leurs PROCHES



*Pour mieux vivre avec le cancer,
la Ligue Contre le Cancer du Gers
et ses bénévoles
vous accompagnent*

