

Activités proposées gratuitement aux personnes touchées par un cancer

(pendant et jusqu'à 1 an après les traitements)



Activité physique adaptée (APA) : permet une amélioration de la qualité de vie, une meilleure estime de soi, une réduction des risques de récurrences, du stress, de la fatigue...

Rugby Santé : "Rugby à 5", pas de plaquage ni de mêlées.



Escrime : souplesse et coordination des gestes...



Aviron : rame adaptée, 4 personnes par embarcation.



Marche nordique/activité physique adaptée



Activités de bien-être

Sophrologie : techniques de relaxation, de méditation, de visualisation pour améliorer la qualité de vie du patient tout au long de sa maladie.



Réflexologie : méthode de massage pour soulager les douleurs, l'anxiété...



Atelier socio-esthétique : différents thèmes abordés : automassage du visage, soin des ongles, soin de la peau fragilisée, colorimétrie...



Accompagnement diététique et psychologique

Atelier nutrition santé : conseils alimentaires dans la perte ou prise de poids lié au traitement, effets secondaires...



Groupe de parole : lieu d'échange, de partage et d'écoute.



Atelier de convivialité : arts créatifs, jeux de mémoire...



Accompagnement professionnel et cognitif

Aide au retour à l'emploi : destiné aux personnes souhaitant se réinsérer dans la vie professionnelle après un arrêt prolongé lié à la maladie.



onCOGITE : exercices pour remédier aux problèmes de mémoire liés au traitement.

