



L'ERIE est un espace pour les Malades et leurs Proches concernés par le Cancer

Espace :

Un lieu d'écoute ouvert à tous dédié aux patients et à leurs proches concernés par la maladie cancéreuse.

Rencontre :

Partager et échanger des expériences et des savoir-faire avec l'animatrice lors de rencontres débats.

Information :

Accéder à des brochures et documents concernant la maladie, obtenir les adresses d'associations.

Permanence **Lundi : 9 h à 12 h 30**

Mardi et jeudi : 9 h à 16 h

Sans rendez-vous, entrée gratuite

Entrée Aile Sud, Centre Hospitalier de Girac à gauche après le bureau d'accueil

Pour toute information : **05 45 24 26 76**
(english spoken)

Une initiative soutenue par :



Visite à l'hôpital ou à la clinique

« VIVRE COMME AVANT » est une association d'aide aux malades atteintes d'un cancer du sein. Ce mouvement d'aide morale et de soutien est constitué de femmes opérées d'un cancer du sein, bénévoles, qui sont préparées à écouter et encourager celles qui vivent cette maladie. Elles interviennent auprès de la patiente dans la chambre des établissements de soins.

Gisèle GARCIA : 06 26 01 73 35

Bernadette PAQUEREAU : 06 70 23 36 79

CONTACTS UTILES

Comité de Charente
Ligue Nationale contre le Cancer

104 rue Monlogis - 16000 Angoulême

Tél 05 45 92 20 75

E-mail : cd16@ligue-cancer.net

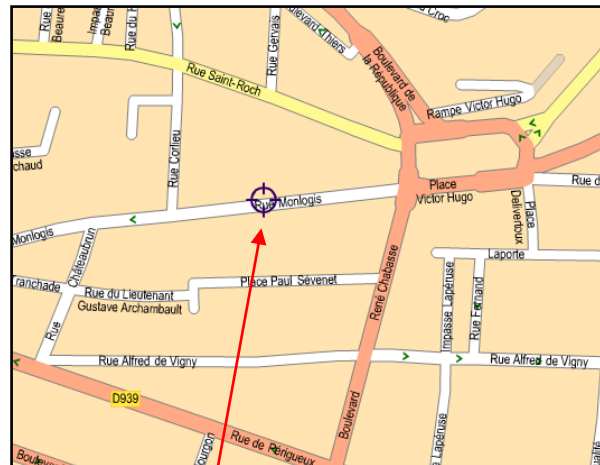
Internet : www.ligue-cancer-charente.fr

Linkedin : Ligue contre le Cancer-Charente

twitter.com/LigueCancer16

Ouverture : du lundi au vendredi

9h30 à 12h30 - 14h à 17h30



Ici

**Vous souhaitez devenir bénévole...
CONTACTEZ-NOUS !
au 05 45 92 20 75**

DES PROFESSIONNELLS SONT À VOTRE ÉCOUTE DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H00 À 19H00 (SERVICE GRATUIT).

0 800 940 939 Services & appel gratuits

- ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
- CONSEILS POUR ACCÉDER À UNE ASSURANCE DE PRÊT
- PERMANENCE JURIDIQUE

pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net



CHARENTE

Aide aux malades et à leur entourage



Comité de Charente
LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

104 rue Monlogis – 16000 ANGOULÊME

Tél 05 45 92 20 75

ACTIVITÉS ADAPTÉES EN FAVEUR DES MALADES

**Vous, ou l'un de vos proches êtes confronté à la maladie cancéreuse ?
Vous souhaitez être accompagné ?**



Après l'annonce du diagnostic, pendant le traitement ou après, pendant votre hospitalisation ou lors de votre retour chez vous...

Sur le département, et de différentes manières, vous trouverez auprès de notre association l'aide de personnes compétentes, disponibles et discrètes.

**Renseignements et inscriptions
05 45 92 20 75**

Nous mettons à votre disposition les activités gratuites suivantes (adhésion annuelle de 8 € facultative) :

• Tennis de table

Cette activité ludique, encadrée par un professionnel, permet de distraire les malades tout en leur apportant une meilleure qualité de vie, et les incite à reprendre progressivement confiance en soi et à sortir de l'isolement.⁽¹⁾

• Gymnastique adaptée

C'est une activité physique adaptée aux personnes atteintes d'un cancer, délivrée en cours collectifs par un professionnel. 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.⁽¹⁾

• Escrime

L'escrime, pratiquée dans une ambiance conviviale, a pour objectif d'améliorer le pronostic dans le cancer du sein. Après l'opération, la cicatrice chirurgicale peut entraver la mobilité du bras et de l'épaule du côté opéré, et la posture est modifiée. L'intérêt est de faire travailler le buste en position d'ouverture, ainsi que l'amplitude du geste par la parade et la riposte.⁽¹⁾

• Atelier diététique

La prise en compte d'une alimentation adaptée pendant et après les soins pour un cancer est essentielle, car elle permet de mieux tolérer certains traitements, et de garder le plaisir de manger sainement. Une diététicienne nutritionniste anime des ateliers et prodigue des conseils pour répondre aux différentes interrogations des participants.

⁽¹⁾ Fournir un **certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique douce** et prévoir une tenue adaptée.

• Sophrologie (relaxation)

L'objectif est de chasser les pensées négatives du mental, de rehausser son estime de soi et de maîtriser ses émotions grâce à des exercices de relaxation. Les séances permettent aux personnes opprimées par leur quotidien de se vider la tête.

• Do-In (automassage japonais)

Cette activité est basée sur la circulation énergétique et consiste en des stimulations par des frictions, des pressions des doigts ou des étirements. Elle apaise le stress, aide à retrouver le calme et un peu de sérénité. Elle diminue les tensions et les douleurs et peut améliorer le sommeil.

• Soins esthétiques

Des soins personnalisés sont prodigués pour permettre d'apaiser par des techniques douces, et d'apporter un bien-être par des gestes relaxants, avec des produits aux senteurs agréables pour un réel bienfait à chaque rencontre. Vous trouverez conseils et techniques de soins pour atténuer les effets secondaires des traitements. Un moment de confort et de détente que vous pourrez prolonger chez vous.

• Réflexologie plantaire

Le praticien agit par pression sur des points ou zones réflexes situés sur les pieds correspondant à un organe, ce qui permet de diminuer les tensions nerveuses (insomnies, angoisses, stress, fatigue chronique...).

• Hypnose

C'est un état de conscience particulier qui permet de découvrir en soi des outils pour aller mieux et retrouver de l'autonomie. Concerne les personnes ayant un cancer et présentant des douleurs rebelles, un mal-être, une anxiété... Avant, pendant, ou après les traitements spécifiques.

• Groupe de parole

Le groupe, encadré par une psychologue, est d'abord un outil thérapeutique, permettant à des patients de se rencontrer, et d'échanger à propos de leur maladie et de ses répercussions psychologiques. Une compréhension mutuelle qui permet de se reconstruire.

• Cohérence cardiaque

C'est une respiration spécifique facile entraînant immédiatement le calme et la tranquillité dans le corps pour une durée de 4 à 6 heures. Elle agit ensuite sur l'équilibre en stabilisant le cortisol et en stimulant la DHEA et les défenses immunitaires.

• Visites à domicile

Des bénévoles formés peuvent se rendre à votre domicile. Ils viennent vous écouter et vous donnent la possibilité de dire ce que vous ressentez.

... et aussi, un soutien financier

Les assistantes sociales ont la possibilité de solliciter le Comité pour l'obtention d'une aide financière aux malades.

Les secours alloués peuvent être attribués pour une **participation à l'achat de prothèses capillaires, aux frais d'obsèques, à l'aide à domicile, ou pour des dépenses exceptionnelles liées à la maladie.**

La commission se réunit tous les deux mois.

Les services sociaux en Charente

Si vous êtes suivi dans un de ces établissements hospitaliers, vous pouvez contacter son service social :

CENTRE HOSPITALIER D'ANGOULÊME
Standard : 05 45 24 40 40

HÔPITAUX DE GRAND COGNAC
Sites de Châteaubernard et de Châteauneuf
Standard : 05 45 80 15 15

HÔPITAL DE BARBEZIEUX
Standard : 05 45 78 78 00

HÔPITAL DE RUFFEC
Standard : 05 45 29 50 00

Si vous êtes suivi dans un établissement ne disposant pas d'un service social, contactez :

CARSAT CENTRE-OUEST
(Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail)
Service Social Charente
05 45 94 56 39
social16@carsat-centreouest.fr

CAF CHARENTE
(Caisse d'Allocations Familiales)
Standard : 05 45 94 38 10

MSA CHARENTE
(Mutualité Sociale Agricole)
Standard : 05 45 97 80 80

**SERVICES SOCIAUX
DU CONSEIL GÉNÉRAL**
Votre mairie vous donnera
les coordonnées de
l'assistant social
de votre domicile

Le soutien aux aidants

Si vous prenez soin d'un proche dépendant au quotidien, vous pouvez contacter :

CASA (Collectif inter-Associatif de Soutien aux Aidants)
05 45 32 43 17 secretariat.lecasa@gmail.com

Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente :
05 45 66 13 32 ou 06 43 00 90 56