



L'ERI 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 atteints 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

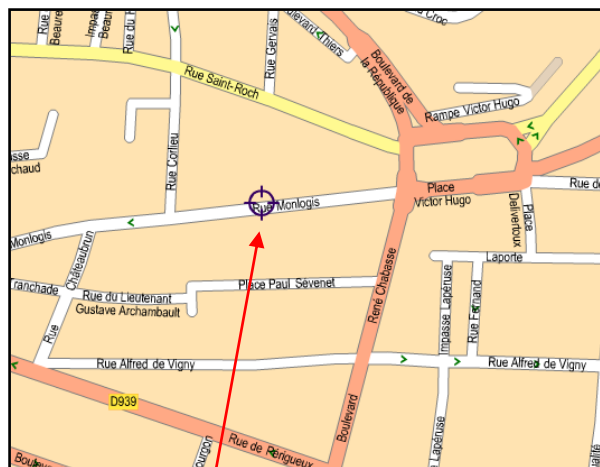
Internet : www.ligue-cancer-charente.fr

Instagram : @liguecontrelecancer16

Facebook : Ligue contre le cancer-Comité Charente 16

Ouverture : du lundi au vendredi

9h30 à 12h30 - 14h à 17h30



Ici

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

FACE AU CANCER,
VOUS AVEZ UN NUMÉRO POUR ÊTRE
ÉCOUTÉ ET CONSEILLÉ

DES PROFESSIONNELS 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



*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⁾

• 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.

• 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.

• Art-thérapie

Le but est d'exploiter le potentiel de l'Art par des activités artistiques adaptées en fonction des goûts et capacités d'une personne en vue d'améliorer sa qualité de vie. L'art-thérapie s'adresse à toute personne souffrant de troubles de l'expression, de la communication et de la relation, souvent dus à la maladie. Les changements apportés auront une influence sur le plan physique et psychique (affirmation de soi, confiance en soi, et estime de soi).

• 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.

... 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
ssocial16@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

La Maison de LÉA (Lieu d'Ecoute pour les Aidants)
06 81 46 23 58