



cancer  
solidarité  
VIGNOBLE



# LIVRET D'ACCUEIL

2024  
Mars à Août



Association loi 1901  
Reconnue d'intérêt général

# Qui sommes-nous?

Si nous avons le souci du bien-être médical, notre combat ne s'arrête pas là. Dans une perspective humaine, l'association s'applique à accompagner les personnes malades et s'active à embellir la vie de ces dernières et de leurs proches.



handi  
loisirs  
CLISSONNAIS

## **Accompagner les personnes atteintes d'un handicap physique.**

Nous proposons en prêt ou en location du matériel spécialement conçu pour améliorer la mobilité et rendre idéal l'accès aux loisirs extérieurs. Deux créneaux d'activités physiques adaptées sont proposés pour les personnes à mobilité réduite



cancer  
solidarité  
VIGNOBLE

## **Aider les personnes malades et leurs proches afin de soulager leur combat au quotidien**

Nous proposons des activités en vue d'enrichir la vie sociale des personnes, éviter leur isolement et leur permettre de retrouver une bonne image d'elle même. Tous cancers.



mouv  
santé  
CLISSON

## **Rendre accessible l'activité physique à tout le monde dans un objectif de santé et de bien-être.**

Des activités physiques adaptées aux capacités, besoins et envies de chacun afin de favoriser une pratique physique régulière.



# Bienvenue à Cancer Solidarité Vignoble

Nous avons le plaisir de vous accueillir dans notre section Cancer Solidarité Vignoble (CSV).

Notre objectif : sensibiliser, aider, comprendre et accompagner.

Pendant 2 ans, des activités physiques adaptées (APA) ainsi que des activités bien-être vous seront proposées. À l'issue des 2 ans, un bilan de condition physique sera proposé pour vous aider à vous orienter.

Vous pourrez les réserver directement via votre espace membre sur notre site internet ou application mobile. Les activités ont lieu dans les locaux de l'association, sauf la sylvothérapie (forêt de Touffou) et la réflexologie plantaire (cabinet de réflexologie à Gorges).

L'association AGIR et ses 3 sections organisent tout au long de l'année des événements afin de faire connaître nos actions au plus grand nombre et récolter des fonds pour la continuité de ces dernières. Vous serez donc conviés à participer à ces événements en tant que bénévoles.

Nos valeurs : aide, bienveillance, compassion, prévention et santé...



# Réserver une activité



Une fois votre inscription effectuée au bureau de l'association, votre profil est créé sur le site internet d'AGIR contre la maladie. Vous recevez une invitation par e-mail pour confirmer votre adresse e-mail. Vérifiez dans vos spams/courriers indésirables s'il n'apparaît pas dans votre boîte de réception.

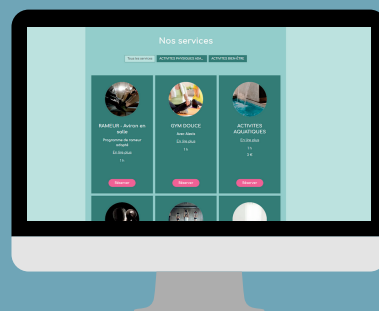
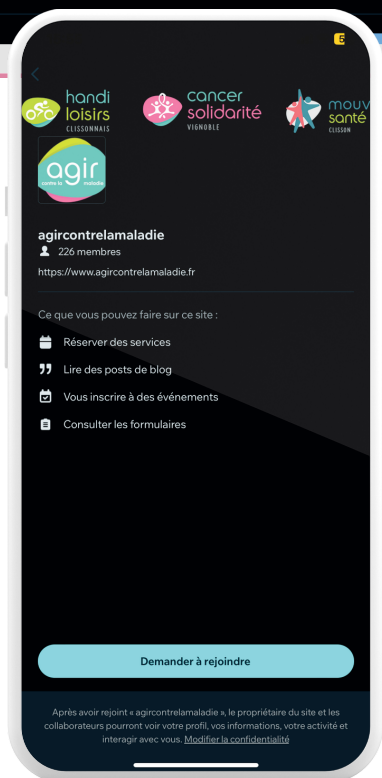
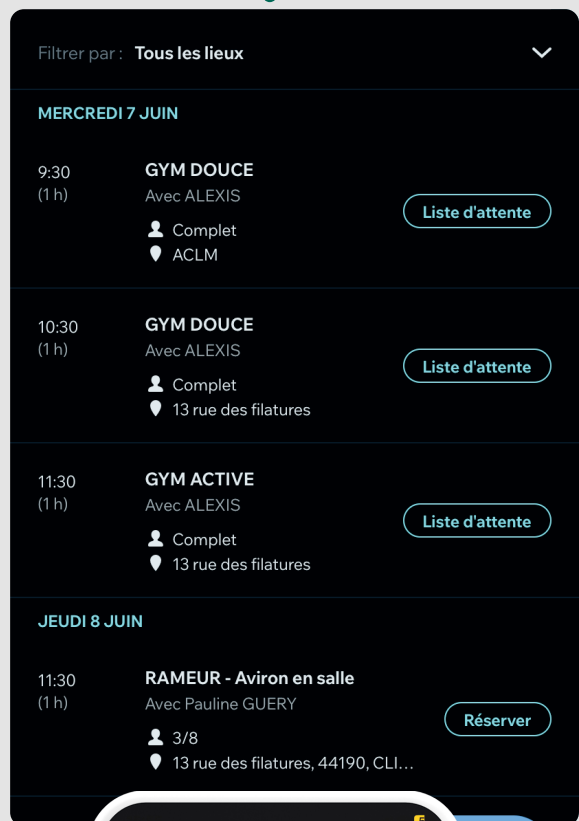
Vous avez 2 possibilités pour vous inscrire aux activités : par le web, grâce à votre téléphone ou votre ordinateur, ou via une application mobile. *Un guide vous sera distribué lors de votre inscription pour vous expliquer la procédure plus en détail.*

Vous avez la possibilité de réserver un créneau d'activité 8 jours avant et vous pouvez annuler jusqu'à 24h avant la séance.

Si il vous est impossible de réserver c'est que la séance est dans plus de 8 jours, ou bien qu'elle est complète. Vous avez donc la possibilité de vous inscrire sur liste d'attente.

Si vous éprouvez des difficultés, la secrétaire de l'association pourra vous aider.

Dans ce cas, n'hésitez pas à appeler le secrétariat au 02 40 03 73 25 pendant les heures d'ouverture.



# Programme

## SOINS DE SUPPORTS

Socio - Esthétique

Avec Sophie AUDOUIN  
Socio esthéticienne

*Priorité aux personnes en cours de traitement ou en post traitement immédiat  
(chimiothérapie, radiothérapie, ...)*

14h30 à 16h00

**13 mars** - Atelier maquillage correcteur :  
Je me valorise et je me donne bonne mine.

**10 avril** - Atelier mains et ongles :  
Prévention des effets secondaires, je me protège.

**15 mai** - Auto-soin du visage

**12 juin** - Estime de soi, je libère mes émotions, je m'exprime.

**10 juillet** - DO IN - Bien-être en extérieur (selon la météo).



# Programme

## SOINS DE SUPPORTS

### Réflexologie

Avec Karine LEBASTARD

Réflexologue à 23 La Paudière, 44190 GORGES

Séances individuelles : à **10h, 11h45, 14h ou 15h15**

Séance de 45 minutes - 5 € la séance - **2 séances maximum par inscription à Cancer Solidarité** - Séance au cabinet à l'adresse indiquée.

La réflexologie désigne une technique manuelle qui libère les facultés d'autorégulation et d'autoguérison du corps, sur les pieds ou les mains. Elle se base sur le principe que les pieds, les mains et les oreilles sont la représentation miniaturisée du corps humain.



**08 avril**  
**13 mai**  
**10 juin**  
**08 juillet**



Karine Lebastard  
Réflexologue

### Socio et réflexologie

Avec Sophie AUDOUIN et Karine LEBASTARD

*Ouvert à tous avec priorité aux personnes en cours de traitement*

**1 fois par trimestre de 09h30 à 11h30**

45 minutes par activité en 2 groupes, avec échange de groupe - Réflexologie palmaire et socio détente, relaxation.

Venez vous détendre autour de pratiques de bien-être : ancrage, do-in, shiatsu, réflexologie etc...

# Programme

## SOINS DE SUPPORTS

### Coiffure et prothèses capillaires

Avec Elodie VILDAER  
Coiffeuse

Coiffeuse formée au nouage de foulards et prothésiste capillaire (aux conseils et à la délivrance de perruques).

4 ateliers de 1h seront proposés pendant la saison les lundis après-midi.

## DATES À VENIR



### Sophrologie

Avec Emilie FARCY - Sophrologue

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

11H à 12h30

**22 mars** - Sommeil et écoute sensorielle

**19 avril** - Paix avec soi et son passé

**24 mai** - Séance extérieure

**28 juin** - Séance extérieure

# Programme

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

### Sylvothérapie

*Bain de forêt*

Avec Line HAPPI

Infirmière praticienne en hypnose

*Participation de 20€ par personne*

*Foret de TOUFFOU, entrée par Le Château GAILLARD - Parking*

- Accueil, partie théorique sur les bienfaits de la forêt, des arbres.
- Accès à la détente pour profiter pleinement du bain de forêt : respiration... Exercices d'ancrage.
- Accompagnement pour lâcher prise, se libérer des douleurs, des émotions parasites.
- Rencontrer les énergies de la forêt, identifier dans quelle énergie vous êtes.
- Bilan des ressenti, vécus.

09h30 à 12h30

**21 mars**

**16 avril**

**16 mai**

**11 juin**



Hypnolinehappi

Accompagnement en hypnose ericksonienne

### Activités manuelles

Atelier entre bénéficiaires pour partager des idées, des savoir-faire dans une ambiance bienveillante.

Se renseigner auprès du secrétariat pour les jours et les heures





# Programme

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Confiance en soi

Avec Virginie MARY  
Consultante RH et coach

14h30 à 17h

**03 avril - CE QUE DISENT NOS EMOTIONS, LES ECOUTER, LES COMPRENDRE pour agir demain.**

Accepter nos émotions, les écouter pour mieux les comprendre et être moins sous leur emprise dans nos choix et actions.

**15 mai - DESSINE MOI TON REVE**

Visualiser son ou ses rêves, ce qui incarne vos valeurs identitaires et ce qui vous ressource.

**19 juin - LE STRESS ET L'INQUIETUDE.**

Comprendre son rapport au stress et mettre des actions en place pour ne plus être dominé par lui.

**10 juillet - ARBRE DE VIE**

Une pratique narrative pour prendre conscience de ses forces.



# Programme

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

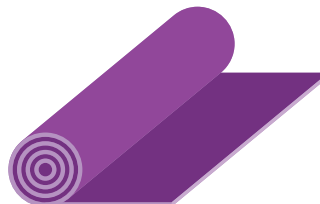
### Gym douce

Avec Alexis Fisanne  
Enseignant APA

Maintenir une activité physique adaptée permet d'améliorer l'état de santé, le moral, la qualité de vie. Elle réduit d'environ 25% le niveau de fatigue, seule thérapeutique (non médicamenteuse) aujourd'hui reconnue, améliore le sommeil et a un bon impact émotionnel et psychologique. Mieux pratiquer une activité physique régulière permet de mieux tolérer les traitements (diminution des effets secondaires).

Lundi

18h à 19h



### Rameur

Avec Pauline Guery, Kinésithérapeute

Venez découvrir le rameur, de l'aviron en salle pour permettre aux personnes opérées d'un cancer du sein de reprendre une activité physique adaptée.

Jeudi  
Pauline

11h30 à 12h30



# Programme

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### Pilates

Avec Chani Heraud  
Kinésithérapeute

Issue de la méthode Pilates, elle fait partie des activités physiques adaptées à ce long parcours de combattante pour aider les femmes à se réconcilier avec leur corps, être bien, être mieux et faire rimer avenir avec bien-être, beauté et forme !

**Lundi**

**10h à 11h  
et  
11h à 12h**



### Yoga

Avec Francesca TORRE  
Professeure de Yoga

« Lâcher prise » durant la maladie est primordial pour se sentir plus fort psychologiquement et physiquement. Avec le Hatha Yoga (yoga traditionnel) des techniques d'assouplissement et de respiration permettent de réduire des douleurs articulaires et musculaires occasionnées par les traitements, améliorer la qualité du sommeil et apaiser le mental

**Mercredi**

**10h à 11h  
11h10 à 12h10**



# Programme

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

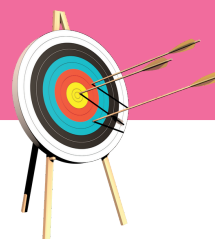
### Tir à l'arc

Avec le club "Arc Nature Valletais"

Bénéficiez d'un programme adapté et encadré par le club "Arc Nature Valletais". Travaillez votre concentration, votre contrôle de soi, équilibre et coordination.

Lundi

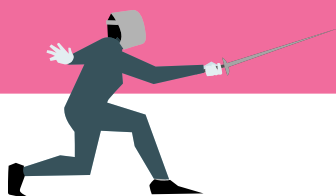
17h à 18h30



### Escrime

Avec le club "Escrime Valletaise"

Adhérez au programme "R.I.P.O.S.T.E", un programme d'escrime adapté aux patientes opérées d'un cancer du sein afin d'améliorer la qualité de vie mais aussi la mobilité du membre du côté opéré.



Vendredi

De 09h30 à 11h

### Activités aquatiques

Aqua'Val Aigrefeuille-Sur-Maine

Encadré par Alexis Fisanne et un maître nageur.

- Aqua'gym

**3 € par séance (tickets vendus chez AGIR).**



Mardi

14h15 à 15h15

# Programme

## CONFÉRENCES

### Professionnels de santé

AGIR souhaite vous informer des protocoles et avancées médicales sur différentes pathologies. Pour cela nous organiserons tout au long de l'année des conférences dans nos locaux. Plusieurs professionnels de santé interviendront :

- Oncogénéticien
- Gynécologue
- Oncologie cancer du sein
- Dermatologue



# JE BOUGE POUR MA SANTÉ !

**VOUS ÊTES SÉDENTAIRE OU  
INACTIF ?**

**VOUS SOUFFREZ D'UNE  
MALADIE CHRONIQUE ?**

**VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE  
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?**

**DÉCOUVREZ UN PROGRAMME  
SPORT-SANTÉ ADAPTÉ À VOS  
BESOINS !**



**UNE ÉQUIPE DE  
PROFESSIONNELS VOUS  
AIDERA À TROUVER DES  
ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ADAPTÉES.**



**Contactez-nous !**

**Maison Sport-Santé  
13 rue des filatures  
CLISSON  
(Parking privé)  
02 40 03 73 25**



GRAND  
PRIX

MEULE  
BLEUE

Les 10 ans

L'ÉDITION EN OR !

≡ 1 000 MEULES

SUR LA LIGNE DE DÉPART POUR AGIR CONTRE LA MALADIE



Une  
Édition  
Solidaire

13 - 14 - 15 SEPTEMBRE 2024  
CIRCUIT BUGATTI - LE MANS

ORGANISATION



PRODUCTION



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS SUR [WWW.MEULEBLEUE.FR](http://WWW.MEULEBLEUE.FR)



# AGIR CONTRE LA MALADIE

## Accueil et secrétariat :

- Lundi 09h à 12h
- Mercredi &
- Jeudi 14h à 17h30

## Pour nous joindre :

02 40 03 73 25

[contact@agircontrelamaladie.fr](mailto:contact@agircontrelamaladie.fr)

## Pour nous rencontrer :

13 Rue Des Filatures

44190 CLISSON



Les jours et horaires des activités sont susceptibles d'être modifiés.