

## TROUBLES DE LA MÉMOIRE & CANCER



Vous suivez actuellement un traitement en lien avec un cancer et vous avez des troubles de la mémoire et de l'attention ? Participez à l'atelier Troubles de la Mémoire & Cancer pour comprendre les difficultés en lien avec les traitements, échanger sur vos problèmes de mémoire et d'attention, développer votre agilité mentale, votre concentration et surtout partager un bon moment !

Contactez-nous pour connaître les prochaines sessions à Gap et Embrun

## SOPHROLOGIE



La sophrologie permet de détendre le corps tout en cherchant dans les ressources qui sommeillent en vous. Ces exercices de respiration vous permettront de réduire votre anxiété, d'améliorer votre sommeil, de retrouver confiance en vous, de faire le plein de vitalité... La sophrologie est une aide au quotidien pour retrouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit, rejoignez notre atelier pour retrouver l'équilibre.

Les lundis à 17h30 au Comité à Gap  
Les jeudis à 18h sur Zoom

## AUTO-DRAINAGE & AUTO-BANDAGE



Ces soins ont pour objectifs de prévenir et diminuer les conséquences de la maladie et des traitements. Les techniques apprises pourront ensuite être réalisées par le malade. Il s'agit d'acquérir les bons gestes, la bonne pression pour effectuer les manoeuvres adéquates, adaptées et accessibles à tous.

Atelier à la demande

## YOGA



Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Profitez d'un moment de relaxation, de lâcher prise pour retrouver une vie plus sereine et un équilibre. Le yoga vous permettra de vous réapproprier votre corps, de retrouver de la motivation tout en vous redonnant de l'énergie.

Les lundis de 10h à 11h à Gap

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Retrouvez confiance en vous, en vos capacités et vos envies ! Puisez dans vos ressources mentales et physiques pour atteindre vos objectifs avec notre coach pour retrouver du sens et un équilibre à votre vie.

Sur plusieurs mardis à Gap et Embrun

## ACCOMPAGNEMENT BÉNÉVOLE



Lorsque la maladie devient pesante pour le patient et son entourage, une présence extérieure bienveillante ainsi qu'une écoute attentive peuvent participer au maintien de la qualité de vie. Pour les patients et les proches de personnes malades.

En milieu médicalisé, par téléphone ou à la Ligue contre le cancer

## ONCO-COIFFURE



Renouez avec votre image de soi grâce à notre bénévole qui vous donnera des conseils personnalisés pour vos solutions capillaires. Profitez d'un moment de détente et de bien être physique et psychologique pour retrouver votre féminité, apprendre à vous valoriser et vous réapproprier votre image.

Plusieurs fois par mois à l'Hôpital de Gap

## PAROLE EN MARCHÉ



Partagez un moment de convivialité lors d'une balade en nature avec nos bénévoles et d'autres malades. Une solution idéale pour faire le plein de bonne humeur et évacuer son stress !

1 mercredi sur 2 à Gap

## AIDE FINANCIÈRE



La commission d'attribution de secours financier propose des aides financières permettant de soulager pendant une période difficile, lorsque toutes les aides légales et extra-légales ont été sollicitées.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Destinée aux personnes ayant une pathologie cancéreuse. Aucun "prérequis sportif" nécessaire. L'animatrice s'adapte aux participants. L'activité physique permet de réduire la fatigue, les troubles du sommeil et bien d'autres...

À l'Argentière-la-Bessée le mardi de 14H à 15H30  
À Villard-St-Pancrace le jeudi de 9H30 à 11H  
(hors vacances scolaires)

## ATELIERS CRÉATIFS



« Gribouiller c'est se relaxer ». Le gribouillage est une méthode de relaxation qui consiste à se relaxer en dessinant des motifs structurés et répétitifs. Véritable activité pour se recentrer sur soi et lâcher-prise, vous réveillerez votre créativité et votre imagination à travers vos créations dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Le jeudi de 9h à 11h30 à Gap  
(hors vacances scolaires)

## CALLIGRAPHIE



En participant à un moment artistique, l'apprentissage de la calligraphie et de l'enluminure fera ressortir votre créativité enfouie. Une belle façon de sortir de l'isolement en créant du lien social.

Le jeudi de 13h30 à 16h30 à Gap  
(hors vacances scolaires)

## RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE



La réflexologie est reconnue pour soulager certains inconforts et diminuer l'anxiété. Nous vous proposons 2 ateliers de réflexologie palmaire avec notre réflexologue pour avoir les clés de votre bien être!

À la Ligue et à l'Hôpital à Gap  
1 fois par mois

## PARCOURS DE SOINS POST CANCER

Vous avez terminé votre traitement "actif" de cancer depuis moins d'un an ? Sur prescription médicale vous pouvez bénéficier, dans la limite de 180€ : d'un bilan d'activité physique adaptée ET/OU un bilan avec ou sans suivi diététique ET/OU un bilan avec ou sans suivi psychologique avec les professionnels partenaires de la Ligue 05.

Contactez-nous pour plus d'informations

## GROUPE DE PAROLE

Ce temps de partage et d'écoute vous est proposé pour que vous puissiez vous exprimer sans retenue, sur la maladie et tout ce qu'elle peut impacter, et échanger avec des personnes confrontées à une expérience similaire à la vôtre. Le but étant d'aborder des thématiques dont vous n'osez pas forcément parler à la maison ou chez le médecin et surtout être écouté, sans jugement et dans un cadre chaleureux.

Le 2ème mardi du mois à 14h30

## LIGUE CONTRE LE CANCER

Comité des Hautes-Alpes

Des soins de support  
pour les personnes malades  
& leurs proches

LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

HAUTES-ALPES

Ligue contre le cancer des Hautes-Alpes

Résidence "Côté Théâtre",  
150 Bd Georges Pompidou, GAP 05000  
04 92 53 71 44  
cd05@ligue-cancer.net

