

Que sont les soins de support ?

Les soins de support sont l'ensemble des activités et soutiens pouvant aider les personnes atteintes de cancers à faire face aux besoins liés à la maladie.

Ils complètent les soins médicaux mis en place, sans s'y substituer. Ils peuvent participer à diminuer certains effets indésirables des traitements et aider à mieux vivre la maladie.

Au sein de votre Comité de l'Aube, une équipe de professionnels met ses compétences à votre disposition durant cette période difficile. Que vous soyez atteint d'un cancer ou proche d'une personne malade, les professionnels et les bénévoles de la Ligue sont là pour vous accueillir, vous aider, vous informer et vous accompagner, dans un lieu chaleureux et non médicalisé.

N'hésitez pas à vous renseigner !

Nous sommes à votre disposition par téléphone, par mail ou dans les locaux de notre Comité.

Toutes nos activités sont **GRATUITES** et accessibles à tous sur **INSCRIPTION**.



LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMITÉ DE L'AUBE



12 AVENUE ANATOLE FRANCE
10 000 TROYES



03.25.73.62.05



cd10@ligue-cancer.net



LA LIGUE CONTRE LE CANCER
COMITE DE L'AUBE 10



[LIGUECANCER_AUBE](https://www.instagram.com/LIGUECANCER_AUBE)



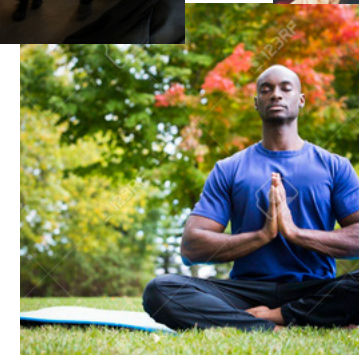
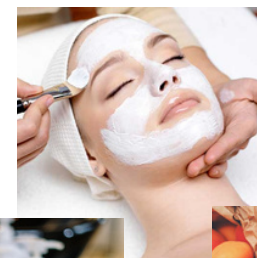
AUBE



AUBE

BIENVENUE DANS UN LIEU PENSÉ POUR VOUS !

ATELIERS DE SOINS DE SUPPORT POUR MIEUX VIVRE VOTRE MALADIE





SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Face au cancer, avoir besoin de soutien est normal. Pour être compris et pour exprimer librement ses inquiétudes à chaque étape du cancer et de ses traitements, un soutien psychologique adapté est essentiel.

Nous prenons en charge quatre séances auprès des psychologues libérales partenaires de notre Comité.



RACHEL VIDONI - 06 08 05 91 76
JULIETTE GARIOT - 06 14 33 29 37



GROUPE DE PAROLE

Échanger, être écouté et entendu, rencontrer d'autres personnes malades et se sentir soutenu : le groupe de parole aide à ne pas se renfermer sur soi-même, à prendre de la distance et à se sentir moins seul.

Le groupe de parole est encadré par la psychologue de la Mutualité Française de l'Aube et a lieu dans leurs locaux.



**DERNIERS LUNDIS
DU MOIS
15H À 16H30**



LAURE SANTER



06 65 43 58 56



SOPHROLOGIE

Technique de relaxation basée sur la respiration, la sophrologie est préconisée pour lutter contre le stress et les angoisses. Elle offre des outils permettant à chacun de retrouver un esprit plus apaisé et à mieux gérer ses émotions.



**MERCREDI
9H À 12H**



DAVY BAVOIL



07 69 13 41 18



RÉFLEXOLOGIE

Technique utilisant les massages et la stimulation de zones dites « points réflexe », la réflexologie aide à la relaxation et au bien-être, et peut ainsi permettre de soulager certains effets secondaires des traitements.



**JEUDI
9H À 12H
OU 14H À 17H**



BRIGITTE PELTIER



06 19 17 70 84



SOCIO-ESTHÉTIQUE

En vous aidant à travailler sur votre image et à vous reconnecter à votre corps par des gestes simples, la socio-esthétique vous aide à prendre soin de vous au quotidien et à maintenir une vie sociale active et agréable.



**VENDREDI
DE 14H À 17H**



SANDRINE GUERRIER



06 16 96 51 58



PROTHÉSISTE CAPILLAIRE

La chute de cheveux pendant les traitements peut être très mal vécue par les malades : la prothésiste capillaire vous conseille dans le choix et l'entretien de votre prothèse capillaire, et vous aide ainsi à surmonter cette épreuve et regagner confiance en vous.



**MARDI DE 10H À 13H
VENDREDI 10H À 12H**



CORINNE NOIROT



06 68 81 08 62



ESCALADE SANTÉ

L'escalade apporte un équilibre et des bienfaits sur le plan émotionnel et physique. Le club Dévers vous propose des ateliers adaptés dans leur salle à Troyes : Equilibre - Prévention des chutes - Technique d'escalade - Préhension et renforcement musculaire - Cognitif et mémorisation.



**SAMEDI
DE 9H30 À 11H30**



CLUB DEVERS



09 52 32 15 68



ESCRIME ET CANCER DU SEIN

Après une opération du cancer du sein, l'escrime complète le travail de rééducation en améliorant la posture et la mobilité de l'épaule, à travers une activité ludique et conviviale. Les cours ont lieu à la salle d'armes de Troyes.



**VENDREDI
DE 14H À 15H30**



**SANDRINE
DUMOULIN**



03 25 39 85 08



QI GONG

Discipline douce et adaptée à tous, le Qi Gong aide à trouver en soi des ressources profondes pour faire face à la maladie et retrouver un état de mieux être corporel et psychique. Les cours ont lieu à la Rivière-de-Corps.



**MARDI
16H45 À 18H**



GHISLAINE GRUN



03 25 73 62 05



DIÉTÉTIQUE

Durant la maladie, se nourrir peut être compliqué. La diététicienne vous aide à retrouver un équilibre alimentaire adapté et le plaisir des repas, en vous donnant des solutions pour mieux supporter les effets secondaires des traitements.



**SAMEDI
9H À 12H**



ÉLISA BEZIER



06 78 52 36 69