

SOCIO-ESTHETIQUE

Charleville-Mézières
Rethel - Vouziers -
Revin



Lors de la socio-esthétique, une socio esthéticienne donne au cours de l'atelier des conseils en soins du visage, restructuration de sourcils, maquillage et soins des ongles. Pendant les traitements d'un cancer, elle vous accompagne dans l'évolution de votre image et vous aide à retrouver confiance en vous.

SOCIO-COIFFURE

Charleville-Mézières



Vous pouvez bénéficier d'un rendez-vous individuel avec une socio-coiffeuse, vous découvrirez des produits et des gestes adaptés à vos besoins.

LE SEVRAGE TABAGIQUE

Charleville-Mézières



Bénéficiez de consultations individuelles pour la réduction ou le sevrage tabagique avec notre bénévole.

Ces consultations vous permettront :

- D'envisager un arrêt ou une réduction
- De comprendre et évaluer votre dépendance à la nicotine
- D'éviter la prise de poids
- De bénéficier d'une substitution nicotinique si besoin

Bienvenue à tous

Le comité des Ardennes de la ligue contre le cancer vous propose sur Bairon, Charleville-Mézières, La Francheville, Mouzon, Rethel, Revin, Vivier-au-court et Vouziers, plusieurs soins de support, activités et ateliers afin de vous soutenir pendant et après les traitements pour un cancer.

N'hésitez pas à vous renseigner !



CONTACTS

Comité départemental des Ardennes
19-21 Avenue du Maréchal Leclerc,
08000 Charleville-Mézières
Tél: **03.24.59.33.31**
Mail: cd08@ligue-cancer.net

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Retrouvez nous sur nos réseaux sociaux:
Facebook, Instagram et LinkedIn

LA LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER
Tél: **0800 940 939**
Site internet: www.ligue-cancer.net



Bienvenue
dans UN LIEU
pensé pour
VOUS

Des ateliers gratuits pour les personnes atteintes du cancer et accessibles sur simple inscription au :

Comité départemental de la ligue contre le cancer des Ardennes

Mail: cd08@ligue-cancer.net

Téléphone: **03.24.59.33.31**

Retrouvez nous sur nos réseaux sociaux : Facebook, Instagram et LinkedIn



SEXOTHERAPIE

Charleville-Mézières



Vous pouvez bénéficier, seul ou en couple, d'un accompagnement proposé par une sexothérapeute concernant des problèmes relatifs à la sexualité et à ses troubles.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Charleville-Mézières - Bairon
Mouzon - Signy- Le-Petit
La Francheville - Rethel



Si vous souhaitez du soutien psychologique, n'hésitez pas à contacter votre comité qui vous mettra en lien avec un psychologue.

ATELIER NUTRITION

Charleville-Mézières



Vous pouvez prendre rendez-vous avec une diététicienne pour vous aider à conserver un bon équilibre alimentaire, pendant et après les traitements d'un cancer.

Adapter votre alimentation et garder le plaisir de manger.

Elle répond à vos questions et vous donne des conseils pratiques.

ATELIER CUISINE

Charleville-Mézières



L'atelier cuisine est un moment de convivialité qui vous permet de participer à la préparation d'un repas.

SOPHROLOGIE

Charleville-Mézières



Créée dans les années 1960 par un neuro psychiatre, la sophrologie est une méthode de relaxation du corps et de l'esprit non tactile, accessible aux adultes comme aux enfants dès l'âge de 5 ans.

Sa pratique permet le retour à un état de bien-être grâce au développement de la connaissance de soi et de son environnement mais également par la mise à l'écoute de ses ressentis physiques, mentaux et émotionnels.

La séance de sophrologie permet :

- D'apaiser ses émotions après l'annonce du diagnostic
- D'encourager et accompagner les malades lors des périodes de traitement
- De lutter contre le découragement
- De réintégrer la vie active après le combat contre la maladie

TOUCHER BIEN-ETRE

Charleville-Mézières



Animé par une bénévole formée aux soins de relaxation, bénéficiez d'un moment de calme et de sérénité.

CONVIVIALITE

Charleville-Mézières



La convivialité est un moment de détente où vous pourrez autour d'un café, thé ou jus de fruits participer à des jeux de sociétés, jeux de cartes...

ACTIVITES

PHYSIQUES ADAPTEES

Charleville-Mézières -
Revin - Vouziers



Les séances hebdomadaires d'activité physique adaptée vous permettent d'améliorer votre condition physique et votre bien-être.

Elles vous incitent à la pratique d'une activité physique régulière de manière autonome.

ART FLORAL

Revin



L'art floral est animé par un fleuriste local. C'est un moment convivial où chaque participant réalise sa composition florale selon le thème proposé.

ART THERAPIE

Rethel



L'art thérapie est un atelier où vous pourrez faire : de la peinture, du dessin, du bricolage, de la musique, des jeux théâtraux... notamment pour enrichir le lien social, renforcer l'élan vital, nommer la souffrance, travailler la confiance en soi et de prendre soin.