



SOPHROLOGIE ET
CANCER



RETOUR SUR LA
JOURNÉE OCTOBRE
ROSE



VENTE ET CONCOURS
DE COURONNES DE
NOËL



GOÛTER DE NOËL



PROGRAMME ASSO

LES PASSEURS

Aide aux Soins de Support en Oncologie



« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer, échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Sophrologie et cancer ...

Intégrée dans le plan cancer 2014-2019 **parmi les soins de support** (c'est-à-dire l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie conjointement aux traitements oncologiques spécifiques lorsqu'il y en a), la sophrologie permet d'accompagner les personnes confrontées au cancer **dès l'annonce du diagnostic et jusqu'à la fin des traitements**. Cette technique psychocorporelle mise au point par le neuropsychiatre Alfredo Caycedo dans les années 60 repose sur **trois axes** :

- Des techniques de **relaxation dynamique** ;
- Des exercices de **respiration** ;
- Et un travail de **visualisation** réalisé lorsque la personne se trouve dans un état de conscience "sophroliminal" (entre l'état de veille et de sommeil).

De plus en plus de centres de soins intègrent désormais la sophrologie dans l'accompagnement des malades. C'est le cas au Centre Hospitalier Simone Veil

La sophrologie pour réduire le stress et l'anxiété

Le plus souvent, les personnes découvrent la sophrologie lorsque la maladie est déjà présente depuis plusieurs semaines, voire quelques mois. Pourtant, **plus la prise en charge est précoce, meilleurs seront les résultats**. *"Au moment de l'annonce du diagnostic, la personne est souvent effondrée ou totalement perdue. Consulter un sophrologue est particulièrement indiqué pour **diminuer l'anxiété** et mettre en place **un accompagnement individualisé**",* souligne Catherine Aliotta, sophrologue et présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie

L'anxiété est souvent importante dès l'annonce du diagnostic. Les techniques utilisées en sophrologie permettent d'améliorer la qualité de vie et de mobiliser les ressources personnelles pour vivre au mieux la maladie »

La sophrologie pour accompagner les traitements

Avant une intervention chirurgicale, programmer une séance de sophrologie va permettre **de mieux gérer l'anxiété et de visualiser le bon déroulement de l'intervention**.

*La sophrologie permet également de **prendre du recul** et de **changer la perception des traitements** souvent envisagés comme des "poisons" par la personne malade. En modifiant sa représentation des soins, la personne n'a plus l'impression de subir mais de mobiliser toutes ses forces dans un objectif de guérison. Avant une chimiothérapie ou une séance de radiothérapie, le sophrologue va **installer la personne dans une bulle de bien-être** grâce à un travail de visualisation. "Au moment des soins, elle pourra recontacter toutes les sensations agréables vécues pendant la séance. Cela modifie considérablement la manière de vivre les soins", confirme Marianne Drouilhat, sophrologue.*

Perte d'appétit et altération du goût, fatigue, acouphènes, douleurs... **Tous les effets secondaires des traitements peuvent être appréhendés** en sophrologie.

La sophrologie pour remettre le corps en mouvement et en douceur

Dans le parcours de soins, les séances de sophrologie représentent une fenêtre de respiration. Les exercices de respiration et de relaxation dynamique permettent de **remettre le corps, souvent malmené par les traitements, en mouvement** à travers une **approche douce et respectueuse des limites de chaque personne**. Les bienfaits sont notables aussi bien sur le plan physique que psychologique.

Alors n'hésitez plus à rejoindre notre groupe , pour les patients mais aussi les accompagnants, chaque mardis à 11h

RESPIREZ ET DETENDEZ VOUS ...

Un petit retour en photos sur notre journée octobre Rose du 19 Octobre, avec le yoga rose, nos nombreux stands, la guirlandes de « soutifs » des soignants , un ruban rose au tricot de 16 m et le défilé de mode adaptée patients/soignants...un beau moment de partage et de sensibilisation au dépistage du cancer du sein .



Retrouver le film du défilé sur YouTube :

<https://youtu.be/ztcuigS8MpU>



L'actualité d' ASSO c'est aussi:

WWW.ASSOCANNES.COM

Concours de couronnes de Noel

5ème édition!

INFOS: ASSO.CANNES@GMAIL.COM

CONFECTIONNEZ VOTRE COURONNE ET RENVoyEZ-NOUS LA AVANT LE 1ER DECEMBRE 2021 PLUS VOUS VOTEZ POUR VOTRE PREFERENCE JUSQU'AU 8 DECEMBRE RESULTATS LE 9 DECEMBRE

un atelier de quatuor jours sera à l'honneur

Vente des couronnes le 10 décembre 2021 dans le hall de l'hôpital de Cannes au profit de l'association:

ASSO Cannes-Mieux vivre le cancer

L'atelier Aquarelle, témoignage

« L'atelier Aquarelle ASSO est très agréable. Jeannine, toujours à notre écoute, nous apprend différentes techniques et nous encourage. Nous voyons petit à petit notre progression. On est un peu fiers de notre travail terminé. 🙏 Attention, nous sommes des artistes en herbe ! Aura-t-elle de la concurrence dans quelque temps ??? 😊 »



Suite à notre 5ème concours

Vente de couronnes de Noël

Le 10 décembre dès 10h dans le hall de l'hôpital de Cannes Toutes faites main, entre 10 et 20 euros, pour soutenir les actions d' ASSO

AIDEZ LES PATIENTS EN TRAITEMENT

Donnez une seconde vie à vos perruques

Nous les nettoyons et les offrons à des personnes en difficultés

Nouveauté 2021

ATELIER QI GONG

VENDREDI 16h

Avec **avec Marie-Jo**

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Info et renseignements: asso.cannes@gmail.com ou 0493697567

UN SALON DEDIE AUX PATIENTS ATTEINTS D' UN CANCER

Bulle d' Hair

Rendez-vous au
0493697567



LE SALON DE COIFFURE D' ASSO

Gratuit et ouvert à tous!

pour les coupes post-chimio ou les repousses




Cela approche à grand pas ! Nous avons le plaisir de vous proposer le 12 mars notre nouveau spectacle: musique, chant, danse... un moment de partage , au profit de notre association. Alors réservez votre soirée!

Visitez notre site:
www.assocannes.com



De l' autre côté du miroir...

De la danse, de la musique, du chant, des jeunes talents, ...du bonheur , de la joie

Soirée caritative 5ème édition!

TOMBOLA

Soirée organisée par l' association ASSO, afin d' améliorer la qualité de vie des patients atteints d' un cancer... Soutenez-les!

Samedi 12 Mars à 20h30
Au Théâtre de La Licorne- Cannes
Tarif unique 10 euros
Places en vente sur le site: www.assocannes.com
Réservations: 0493697567




Et toujours notre salon de coiffure gratuit et ouvert à tous

Chut !!! On ne peut pas vous en dire plus pour l'instant, mais restez attentif. Un grand projet en partenariat avec l'hôpital arrive bientôt. Toujours plus pour nos patients et une prise en charge de qualité . On vous en dit

Aidez-nous à communiquer!!

Parlez de nous à votre médecin généraliste, kiné, infirmière libérale , pharmacien... des affiches sont disponibles aussi . Demandez nous en !

Ce mois-ci retrouvez les suppléments de Cindy sur les pierres et leur pouvoir



Goûter de Noël d'ASSO

Rejoignez-nous pour un goûter de fêtes de fin d'année
L'occasion aussi de rencontrer nos membres.

Le Vendredi 17 décembre à 14 h 00
Espace soins de support

Programme des activités ASSO:

- lundi : réflexologie
- Mardi: coiffeur, yoga, sophrologie
- Mercredi: sport
- Jeudi: atelier mémoire, aquarelle, tricot-thérapie
- Vendredi: consultations esthétique , Qi gong

Et d' autres plus ponctuels . N'hésitez plus à nous rejoindre ! Bonne humeur garantie !

Tous les ateliers d' ASSO sont gratuits, tout comme l' adhésion , et ouverts à tous les patients, quel que soit leur lieu de prise en charge et suivi

Infos et renseignements:
asso.cannes@gmail.com
Ou 0493697567

Les Passeurs n°28
Déc-janv2022— Bimestriel
Directeur de publication: L.Berg
Rédatrice en chef/ conception graphique: Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients et membres d' ASSO