

## Bouger son corps

Participez à différentes activités (gymnastique, marche, piscine) permettant de retrouver de l'énergie et d'améliorer son image corporelle. L'activité physique a un effet bénéfique sur la fatigue, les troubles du sommeil et aide à mieux supporter les traitements. L'encadrement est assuré par un professeur d'éducation physique spécialisé.



## Prendre soin de son image

Au féminin comme au masculin, bénéficiez d'un moment privilégié avec un coiffeur et une socio - esthéticienne. À votre écoute, ces professionnels vous apporteront conseils et soins esthétiques ou capillaires personnalisés.



## Aborder ses difficultés psychologiques et/ou sexuelles

Vous sentir écouté et soutenu pour mieux faire face à la maladie par des entretiens individuels auprès d'un psychologue ou d'un onco-sexologue. Vos proches peuvent également en bénéficier.



## Conserver le plaisir de manger

Des diététiciens vous conseillent et vous proposent des solutions adaptées aux problèmes de nutrition liés au cancer. Ces professionnels peuvent vous aider dans la gestion quotidienne de votre alimentation.



## Prendre du temps pour soi

Alliez détente, lâcher prise, respiration par le biais de diverses activités de bien-être : Qi-Gong, sophrologie, massage assis... \*  
*\*liste non exhaustive*



## Préparer son retour à la vie professionnelle

Comment vous sentir bien dans votre travail après un cancer ?  
Quels dispositifs existent pour vous accompagner dans votre reprise ?

Comment envisager votre reconversion professionnelle ?

La coordinatrice sociale défini avec vous un accompagnement (individuel ou collectif) selon votre situation et vos besoins.



## Être aidé dans ses démarches

Nous pouvons vous orienter dans vos démarches administratives et juridiques, l'accès aux aides matérielles ou financières et l'organisation du retour à domicile.

