



Quand on est touché(e) par un cancer, la vie s'en trouve bouleversée, chamboulée. De multiples questions se posent concernant les traitements, la vie quotidienne, les relations avec les autres, le regard que l'on porte sur soi-même...



L'Espace Ressources Cancers met à disposition des **personnes touchées par le cancer**, que ce soit pendant ou après la maladie, un **accueil convivial**, une **écoute attentive**, un **accompagnement** sur des **questions sociales ou administratives** et une **orientation** vers les **professionnels** et les **structures de proximité**.



Nous proposons des **activités gratuites**, animées **par des professionnels**, auxquelles il est possible de participer **seul(e) ou accompagné(e)** d'un proche.

LE CANCER, SOLIDAIRES, PAS SOLITAIRES



Les Séances Individuelles

Avec une psychologue pour un soutien lors de moments difficiles.
Avec une socio-esthéticienne pour aborder les effets de la maladie et des traitements, renouer avec une image positive de soi, bénéficier de soins de bien-être.

Les Ateliers Collectifs

Les ateliers d'expression : l'art-thérapie

Les émotions ne passent pas toujours par les mots. Les activités artistiques comme la peinture ou le dessin peuvent permettre de faire un travail sur soi et d'aller mieux en apportant le plaisir de réaliser un projet personnel.



Les ateliers d'activité physique adaptée



Reprendre goût à l'activité physique dans un cadre sécurisant. Nous proposons de la marche/marche nordique, de la gymnastique douce/jeux/étirements et de l'aquagym.

Les ateliers de socio-esthétique

Répondre aux difficultés concernant les ongles, la peau, la repousse des cheveux ou les prothèses capillaires... Cet atelier permet de prendre soin de soi et de retrouver une meilleure confiance en soi.



Les ateliers mieux-être/sophrologie



Découvrir et développer de nouvelles ressources en nous, libérer le stress, se détendre, renforcer le positif, trouver une harmonie entre le corps et l'esprit...

Avec le soutien de :

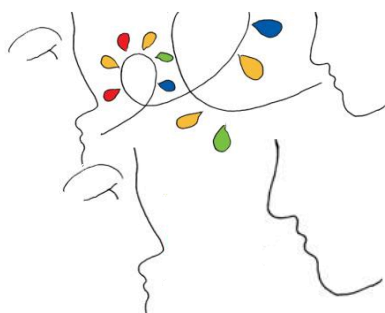


Les ateliers de bien-être

Tout au long de l'année, l'Espace Ressources Cancers s'efforce de proposer de nouvelles activités, séances de relaxation, massages assis, séances d'hypnose...



Les groupes de paroles



Rencontrer d'autres personnes confrontées au cancer pour échanger sur les choses que l'on vit et les questions que l'on se pose peut faire du bien. Le groupe de paroles permet de s'exprimer sans tabou et d'écouter l'autre dans un cadre sécurisant et respectueux. Le groupe est animé par une psychothérapeute.

Les ateliers cuisine et goûter

Retrouver le plaisir de préparer un repas ou un goûter, partager un moment de convivialité et bénéficier des conseils d'une diététicienne.



Les moments conviviaux



Partager des passions, des savoir-faire qui peuvent profiter à d'autres personnes, se rassembler autour d'une activité à mettre en commun : l'informatique, la photographie, la musique, les voyages, les loisirs créatifs...

Avec le soutien de :





Ces ateliers sont gratuits. Les activités de bien-être proposées ont pour objectifs de cheminer vers une meilleure estime de soi et de sortir de l'isolement en rencontrant d'autres personnes. Cet accompagnement, adapté à la personne, permet ensuite de faire le relais vers des structures locales (associations locales, ateliers proposés par les communes...)

**Venez nous rencontrer :
Espace Ressources Cancers de l'Artois :**



Site de Béthune
Association PREVART
42-48 rue de la Ferme du Roy
62400 BETHUNE

03 21 68 80 80

erc@prevart.fr



Site de Lens
Centre EPICURE
Rue Louis Delluc
62 300 LENS

07 55 67 58 08

erclens@prevart.fr



www.prevart.fr

