



SANTÉ

Une psychologue à votre service dans notre Escale bien-être de Gignac

L'Escale bien-être est un lieu non médicalisé ouvert gratuitement aux personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Des bénévoles et des professionnels proposent et animent un ensemble d'activités et de services destinés à surmonter l'épreuve du cancer. Ecoute et réconfort, générosité et partage dans une ambiance conviviale.

Publié le 15 avril 2022

Accueil, écoute, information, échanges, rencontres conviviales et chaleureuses

Activité physique adaptée

La pratique d'une activité physique adaptée encadrée par des professionnels spécialisés réduit la sensation de fatigue, agit sur la dépression et l'anxiété, aide au maintien de la masse musculaire et de la capacité cardiaque.

Soins socio-esthétiques

La socioesthétique est un précieux soutien pour se réapproprier son image, grâce à un soin personnalisé et un temps d'écoute privilégié. Le soin permet l'amélioration de l'aspect physique, la diminution du stress ainsi qu'une meilleure acceptation du traitement.

Conseils en nutrition

Il peut être difficile de conserver une bonne alimentation lorsque l'on est soigné pour un cancer. Les ateliers dirigés par une diététicienne visent à retrouver le plaisir de manger, contribuent à pallier les effets secondaires de la maladie et permettent de mieux vivre le traitement.

Soutien psychologique et soutien social

Le soutien psychologique aide à traverser l'épreuve de la maladie. Cet accompagnement permet à la personne atteinte de cancer et à ses proches d'avoir le soutien d'un professionnel, une écoute, des réponses à leurs questionnements ainsi qu'un sentiment de mieux-être. L'assistante de service social propose un accompagnement personnalisé dans les démarches sociales et administratives elle met en place les actions adaptées et les orientations nécessaires grâce à des partenariats avec les principaux organismes sociaux.

Détente et convivialité

Les séances de sophrologie, réflexologie plantaire, yoga, feldenkrais... permettent de libérer le stress et les tensions et de retrouver bien-être et sérénité. Les ateliers d'écriture, de lecture, d'expression créatrice et les espaces de détente permettent d'échanger dans une ambiance conviviale (pour ces activités, se renseigner auprès de chaque Escale).

Contact : Escale de Gignac au 42 grand boulevard, square de la Fontaine - Contact : 04 99 61 13 74

<http://www.vallee-cancer.net>

PRÉCÉD

RETOUR À LA LISTE

COMMUNAUTE DE COMMUNES VALLEE DE L'HERAULT

BP 15 - 2 PARC D'ACTIVITÉS DE CAMALCÉ
34150 GIGNAC

HORAIRE D'OUVERTURE : DU LUNDI AU JEUDI DE 8H30 À 12H ET DE 14H À 17H30 ET LE VENDREDI DE 8H30 À 12H30 ET DE 14H À 17H

 **04 67 57 04 50**

 **CONTACTEZ-NOUS**