



BÉNÉFICIEZ DE SOINS SUPPORT

Les soins oncologiques de support font partie intégrante de votre prise en charge. Ne vous en privez pas !

- Objectifs : améliorer la qualité de vie, diminuer les effets secondaires, soutenir votre physique, votre moral et votre lien social.
- Voici quelques exemples de soins support et de contacts sur le territoire.





➤ Historique et incontournable : la Ligue contre le cancer compte sur notre territoire **jusqu'à 30 soins de support (et bien-être) par semaine !**

QUOI ?

* Socio-coiffure, diététique, socio-esthétique, pilates, Activités Physiques Adaptées, marche nordique, yoga, conscience corporelle, soutien psychologique, café cœur, danse & expression corporelle, maintien/retour à l'emploi... sans oublier des activités de bien-être comme la sophrologie ou la réflexologie.

* **Ateliers collectifs** pour les uns, **RDV individuels** pour les autres, certains mensuels tandis que cinq sont en **visio** : diét, psycho, sexo, Oncogite (lutte contre les troubles cognitifs) et pleine conscience.

Le + : soutien en onco-sexologie (accompagnement individuel ou en couple avec un sexothérapeute, ateliers collectifs "C'est pas tabou").

Détails des soins de support dans le livret "pas à pas avec vous".

QUI ?

- * Personnes malades de cancer, pendant ou après les traitements.
- * Proches aidants accompagnant une personne malade de cancer.

OÙ ?

- * Bayonne, mais aussi Villefranque, Hendaye...
- * Si trop éloigné ou fragile, une partie des soins peut se faire chez vous.

COMBIEN ?

- * Jusqu'à 8 RDV individuels pour les personnes malades et 4 pour les proches aidants. Renouvellement possible selon profil et besoins.
- * Les activités collectives sont organisées par cycle avec un nombre de séances limité.

COMMENT ?

Morgane CHARLAULT : 05 59 59 17 39 ; el64.bayonne@ligue-cancer.net
<https://www.ligue-cancer.net/64-pyreneesatlantiques>



➤ La Maison Goxa Leku propose un accompagnement personnalisé en soins de support à travers **6 parcours adaptés** : 1. Traitement, 2. Après-cancer, 3. Chronique, 4. Retour à l'emploi, 5. Aidant, 6. Endeuillé.

QUOI ?

* **Équilibre et mieux-être** : socio-esthétique/coiffure, nutrition, sophrologie, acupuncture, réflexologie, aromathérapie, art-thérapie, musicothérapie, équithérapie...

* **Mise en mouvement** : Activités Physiques Adaptées, yoga, qi gong et yoga sur chaise, air-boxe, rugby en marchant, longe côte, pilates, danses.

* **Accompagnement social et professionnel** : permanences sociales, infos sur les droits des patients et aidants, coaching collectif, rencontre avec des experts et acteurs de l'emploi du territoire, ateliers de remédiation cognitive (gymnastique du cerveau).

* **Soutien psychologique** : consultation cancer individuelle, groupe de parole patients et aidants, soutien à la parentalité.

Le + : ateliers sur mesure (gestion des émotions, du stress, confiance en soi...).

QUI ?

- * Patients, de l'annonce du cancer jusqu'à 1 an après la fin des traitements actifs.
- * Proches aidants.

OÙ ?

- * St Pée sur Nivelle (à la Maison Goxa Leku) et Hasparren (cœur de la ville).
- * Un transport à la demande peut être organisé, par Txik Txak (St Pée sur Nivelle) ou le Transport Solidaire (Pays d'Hasparren).

COMBIEN ?

- * Adhésion annuelle de 30 € à l'association, puis accès gratuit aux ateliers.

COMMENT ?

Sophie BOURLIER : 06 08 70 40 02 ; contact@maisongoxaleku.com
<https://www.maisongoxaleku.com>





➤ Nesk à Paillettes vous permet de **co-construire un parcours d'accompagnement le plus adapté** à votre situation, à vos besoins, à vos envies.

QUOI ? Café Pipelette, Activités Physiques Adaptées, hypnose, psychologue, diététicienne, acupuncture, massages ayurvédiques, sexothérapie + sophrologie et réflexologie (peuvent se faire à domicile si nécessaire). Ateliers : art-thérapie, ateliers créatifs, danse, yoga, respiration...

Les + : **aide aux devoirs** (financement de 25 h de cours à domicile par un professionnel ; renouvelable 3 fois) et **atelier "2 voix, 4 oreilles"** (animé par une psychologue et une conteuse, permettant aux enfants de malades de mettre des mots sur ce qu'ils vivent ; 1x/mois).

QUI ? Personnes touchées par le cancer (+ proches), pendant les traitements et jusqu'à 2 ans après la fin de ceux-ci.

OÙ ? Basée sur Urrugne, intervient sur le bassin de la Nivelle et la côte Basque.

COMBIEN ? Adhésion 20 € par an (30 € avec les aidants) puis 5 premières séances individuelles gratuites (les suivantes gratuites ou moitié prix selon situations).

COMMENT ? **Denise DORAY** : 06 77 23 07 51 ; neskapaillettes@gmail.com



➤ Garazi en Rose, ce n'est pas seulement une course début octobre à Saint-Jean-Pied-de-Port. C'est surtout un accompagnement gratuit pour les femmes et les hommes touchés par un cancer, pendant et après les traitements.

QUOI ? Soutien psychologique, diététique, Activités Physiques Adaptées, massages, socio-esthétique, socio-coiffure, accompagnement social et professionnel, ateliers collectifs... Des soins de support personnalisés et adaptés aux besoins de chacun.

Le + : **prise en charge à 100% d'un soutien-gorge post-opératoire pour un cancer du sein.**

QUI ? Femmes et hommes touchés par tout type de cancer.

OÙ ? Deux secteurs en Basse-Navarre : Garazi-Baigorri et Saint-Palais.

COMBIEN ? Gratuit pour les personnes accompagnées.

COMMENT ? Garazi-Baigorri : **Isabelle IBARGARAY** (06 09 40 83 01)
St Palais : **Maritxu CHANGALA** (06 72 07 94 47)
contact@garazienrose.com ; garazienrose.com



Les battements d'Elles

➤ L'association Les Battements d'Elles vous offre un **accompagnement global et bienveillant**, avec des activités thérapeutiques et des soins de support.

Objectifs : améliorer la qualité de vie, rompre l'isolement et permettre à chacune de retrouver sa place de femme.

QUOI ?

Équilibre, bien-être et estime de soi : socio-esthétique, naturopathie et diététique, ateliers de conseil en image, activités artistiques et créatives (peinture, poterie, bijoux, art floral), art-thérapie et ateliers de développement personnel.

Mise en mouvement : Activités Physiques Adaptées (APA), yoga, aquagym, boxe thérapie, équithérapie, longe-côte, danse, aqua-sophrologie et surf thérapie.

Accompagnement cognitif, social et professionnel : ateliers de remédiation cognitive (mémoire/concentration), soutien administratif, information sur les droits, accompagnement au retour à l'emploi.

Culture, expression et lien social : ateliers théâtre, sorties culturelles...

Des espaces pour s'exprimer, reprendre confiance en soi, partager son expérience et renouer avec les autres.

Le + : un accompagnement qui ne se limite pas à la maladie. Cette association permet aux femmes de **se retrouver, de se réapproprier leur corps, de reprendre confiance en elles et de construire de nouveaux projets**, dans un cadre chaleureux et sans jugement.

QUI ?

Les femmes touchées par un cancer, pendant leurs traitements et jusqu'à un an après leur fin.

OÙ ?

- Bayonne / BAB : activités collectives, permanences au CHCB et partenariats avec les établissements de santé du territoire.

- St Palais : activités de proximité pour les femmes vivant en milieu rural.

COMBIEN ?

Adhésion de 30 € par an, puis accès gratuit aux activités.

COMMENT ?

Cyrielle ALÇUGARAT : 06 19 39 05 86

lesbattementsdelles@gmail.com ; lesbattementsdelles.org

