



Chez Rose

Chez Rose est un espace associatif qui accompagne et soutient les personnes atteintes de cancer gynécologique et leur entourage. Toutes les personnes atteintes peuvent venir trouver **des informations, du réconfort et des activités adaptées à tout moment de la maladie. On y trouve des ateliers, des conférences et des cours de sport adapté (prévention contre les récurrences), du soutien, des soins de support socio-esthétiques et bien-être.**

Chez Rose facilite l'accès aux soins de support, améliore la qualité de vie, lutte contre les récurrences par la pratique de sport, réduit l'isolement, l'anxiété et la solitude. Les objectifs de l'association vont dans le sens des priorités de l'Institut National du Cancer par le biais d'un accompagnement très personnalisé, mené par des professionnels pointus, ce, même après les traitements. Chez Rose est accessible aux femmes, en cours de traitement, mais aussi aux femmes gardant des séquelles de leur cancer quelques années plus tard.

L'association se situe en Seine et Marne et souhaite pouvoir accueillir toutes les femmes le désirant, du secteur.

Les activités de l'association :

- **1. L'accueil, l'écoute, l'information** dans un espace cosy de partage et d'échange. Cet espace humanisé facilite la prise de contact et l'orientation vers des informations spécifiques.
- **2. Les ateliers divers :**
 - **par du sport adapté :** Yoga sur Zoom, Yoga Kundalini, Renforcement yoga, yoga parents – enfants, yoga couple, Roses pilâtes, barre au sol, gymnastique adaptée, danse cabaret, stretching, danse bachata lady style, self défense, natation, canoé Kayak, Tai Chi et de la marche nordique. Ces séances en groupe favorisent la joie en redonnant de la tonicité doucement.
 - **des séances de détente et bien-être** indispensables pour lutter contre la dépression et l'anxiété par le biais de la sophrologie, de la médiation animale et de l'hypnose.



- **des ateliers socio-esthétiques** en lien avec les cancers féminins : valorisation de soi, prothésiste capillaire, sourcil et perruque, socio-coiffure, massage crânien, socio-coiffeuse et coloration végétale.
 - **des ateliers de soutien :** des groupes de paroles, groupes de paroles sur l'estime de soi et la confiance en soi, sur le travail et la maladie mais aussi des conseils maladie et travail, des ateliers mémoire.
 - **Enfin des ateliers de loisirs et artistiques** où chaque adhérente peut trouver le moyen de s'exprimer et lâcher prise : de la couture, de la carterie, des créations d'objets et de l'art thérapie (danse, musique, arts visuels).
- **3. Sensibilisation sur les cancers gynécologiques et prévention** par une présence importante sur des forums dans différentes communes d'Ile de France mais aussi dans les hôpitaux du secteur Nord Seine-et-Marne ; par **des conférences menées par des spécialistes** de la santé sur différents thèmes.

📞 Tél. : 07 67 74 05 82

✉ contact@chez-rose.org

🌐 www.chez-rose.org – Insta : chezrose77 – facebook : Chez Rose, accompagnement des cancers féminins