

## Lettre d'information

## AGENDA DES ACTIVITES (1semestre 2025)



### Ateliers partagés (malades et proches-aidants)

**Art-Thérapie :** Les mardis de 17h30 à 19h00 :

**Méditation :** Les mercredis de 17h00 à 18h30:

**Ecriture :** vendredi 11h00 à 13h00 en visioconférence

**SOPHROLOGIE/ MUSICOTHERAPIE:** Samedi à 17hs à 18h30

### Soins de support pour les malades

**Sophrologie :** tous les lundis de 14h à 15h30

**Pour les débutants :** tous les lundis de 16h à 17h30 17/02 et 24/02 à confirmer

**Activité Physique Adaptée :** tous les jours sur rdv

**Groupe d'écoute thérapeutique :** tous les jeudis de 14h30 à 16h30 –

**Hypnose** tout public avec Raphaël Galicher sur rdv

## TOUS NOS VŒUX POUR 2025

### Activités pour les Proches-Aidants

**Soutien pour les Enfants de parent malade ou décédé :** Les mardis et vendredi sur rdv de 17h30 à 18h30 :

**Sophrologie (proches-aidants) :**

**Continuité d'un groupe en zoom Sophrologie Cécile Cornet**

**Groupe en présentiel proches-Aidants Les samedis de 11h00 à 12h30**

**Rencontre bimestrielle entre endeuillés :** La prochaine rencontre aura lieu le 23/01/2025 de 19h00 à 20h30

**Hypnose** avec Raphaël Galicher sur rdv

**INSCRIVEZ VOUS** [secretariat@afcancer.fr](mailto:secretariat@afcancer.fr) tel 0143973859

### L'actualité de l'association – Nos évènements passés

**Prévention**  
Cancer de la peau  
Mardi 25 juin 2024  
De 20h à 22 h  
Intervenant  
Martine Belon  
Dermatologue à Saint-Maur

Table Ronde Prévention

**Prévention-Nutrition**  
Mieux comprendre nos besoins  
Mardi 4 juin 2024  
De 20h à 22 h  
Intervenant  
Pierre Thomas  
D'ici fin de l'été, plus de 10 ans spécialisés dans l'accompagnement sportif.

Table Ronde Prévention

**Samedi 22/06/24 de 17h à 18h30**  
**Relaxation et renforcement d'une ressource en musique**  
Le violoncelle nous accompagnera au fil de la séance pour un temps de relaxation et pour réveiller en nous une ressource (capacité, qualité, état ou valeur) que nous souhaitons davantage mettre en oeuvre au quotidien ou dans certaines situations.  
Atelier ouvert aux malades et aux proches-aidants.

APA de Géant

Sophro  
Musicothérapie



**ATELIER DE SENSIBILISATION**  
Tous peuvent signer pour, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée  
**Directives anticipées**  
**Choix de la personne de confiance**  
les directives anticipées vous permettent, en cas de malade grave ou d'accident, de faire connaître vos souhaits de fin de vie, si vous devenez ne plus pouvoir vous exprimer  
**Inscrivez-vous à la table ronde**  
le mardi 17 septembre 2024  
à 20 heures  
68 rue du port de Citeil 94100 Saint-Maur Des Fosses

**INITIATION GOLF**  
Samedi 26 octobre 2024  
à 10h (départ)  
Une partie des bénéfices seront reversés à l'Association Accueil Familial  
D'abord - 68 rue du Port de Citeil 94100 SAINT MAUR DES FOSSES  
www.afcancer.fr  
POUR PLUS D'INFORMATIONS CONTACTEZ-NOUS AU 0143973859

**MAILOT OCTOBRE ROSE**  
15 EUROS  
7 JOURS REVERENDS  
A LA CAUSE DE  
OCCUPY FAMILY CANCER

**NOVEMBER**  
MALE CANCER & AMENITIES  
PROSTATE  
TESTICLES  
PENIS  
PHENON  
THROAT  
ABROOT  
MALE PREVENTION AWARENIION  
NOVEMBER



**On parle de l'AFcANCER A la Une du Parisien Val de marne**  
**Ils ouvrent le premier Espace de travail pour les malades du cancer et leurs proches, proposant des soins de support pendant et après le cancer, depuis 16 ans.**

## Évènements à venir

**94 A.P.A.C.A.S.S.**  
 Association pour la Promotion des Acteurs Caréliens Sanitaires et Sociaux sur la ville de Saint-Maur des Fossés et ses environs

**LOTTO**

En faveur  
 Accueil Familles Cancer  
 et  
 les vitraux de l'église Saint François de Sales

de 14h00 à 18h00  
 Ouverture des portes à 13h30

**DIMANCHE 19 JANVIER 2025**  
 SALLE PAROISSIALE  
 1 avenue du Maréchal Lyautey  
 94100 Saint Maur des Fossés

Siège social: 80 av Victor Hugo, 94100 St Maur  
 Contact: apacasa@gmail.com / 06 80 94 05 42

ÉGLISE SAINT-FRANÇOIS-DE-SALES  
 QUARTIERS ADAMVILLE ET LA PÊCHE SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

Ne pas jouer sur la voie publique

**Dimanche 19 janvier 2025**  
**1 avenue du Maréchal Lyautey**  
**Saint Maur des Fossés**

Avec la chorale

**Musique M Chœur**

Concert GRATUIT  
 Avec une participation libre  
 Organisé au profit de l'association

Accueil Familles-Cancer  
 - Siège Social : 7 Place Galilée - 94100 St-Maur  
 - Lieu d'accueil : 68 Rue du Pont de Créteil-94100 St-Maur  
 - Téléphone : 01 43 97 38 59  
 Courriel : contact@afcancer.fr  
 Site internet : www.afcancer.fr

Association subventionnée sur la ville de Saint-Maur-des-Fossés, le titre des cotisations de l'association est dépendant du vote des électeurs

**9 mars 2025 à 15h30**  
**dans l'église St Nicolas**  
**Pl. d'Armes,**  
**Saint-Maur-des-Fossés**

**À la découverte de l'hypnose**  
**Venez poser vos questions**  
**Table ronde tout public**

Raphaël Galicher

**Samedi 1er février de 14h à 16h**  
**68 rue du Pont de Créteil**  
**94100 Saint-Maur des fossés**

Qu'est-ce que l'hypnose ?  
 Est-ce que le fameux "Dormez !" fonctionne vraiment ?  
 Peut-on contrôler une personne comme dans les films ?  
 Qui est hypnotisable ?  
 Que signifie être hypnotisable ?

Tant de questions et de croyances autour de l'hypnose qui souvent impressionne, fascine, ou effraie.

Je répondrai à ces questions et à bien d'autres. J'expliquerai comment on peut se mettre sous hypnose et nous ferons des démonstrations en groupe et en individuel. Nous verrons que, sous hypnose, vous gardez votre libre-arbitre à tout instant.

**CALENDRIER DU DÉPISTAGE DES CANCERS**  
 Document destiné aux professionnels de santé - État des connaissances au 31 janvier 2013

<b>Cancer colorectal</b>	➔ Proposer le test de recherche de sang occulte dans les selles tous les deux ans aux hommes et aux femmes âgés de 50 à 74 ans à risque moyen. Le test et toutes les informations sur ce dépistage sont disponibles auprès des structures de gestion du dépistage organisé dans votre département.
<b>Cancer du sein</b>	➔ Recommander un dépistage par mammographie tous les 2 ans aux femmes âgées de 50 à 74 ans à risque moyen. En cas de non-participation dans les 2 ans précédents, proposer à la femme concernée de contacter la structure de gestion du dépistage organisé dans son département.
<b>Cancer du col de l'utérus</b>	➔ Effectuer ou préconiser un frottis cervico-utérin tous les 3 ans, après deux frottis normaux à 1 an d'intervalle, pour les femmes entre 25 et 65 ans. ➔ Bien qu'il existe des vaccins, le dépistage régulier reste indispensable : vaccinées ou non, les femmes doivent continuer à faire régulièrement des frottis.
<b>Mélanome</b>	➔ En présence d'un patient à risque : - l'orienter vers un dermatologue en vue d'un examen annuel de la peau ; - lui recommander de pratiquer l'autoexamen cutané une fois par trimestre (règle ABCDE) ; - l'informer sur les risques de l'exposition solaire et de l'exposition aux UV artificiels. ➔ En cas de lésion suspecte, adresser le patient sans délai à un dermatologue.

Les coordonnées des structures de gestion du dépistage organisé dans les départements sont disponibles sur : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) ou auprès des téléconseillers de **CANCER INFO 0810 810 821**

**Sophro Musicothérapie**  
**Malades et proches**

17 hs - 18 h

**Janvier 18**    **Mars 08**    **Avril 12**  
**Mai 24**    **Juin 28**    **septembre 08**  
**Décembre 06**

Espace de travail partagé du mardi au vendredi de 9h à 12h30

### Et aussi ...

- ✓ La maladie peut être source de paupérisation. JL Durand-Mugnier propose des entretiens individuels d'aide à la réflexion sur le budget et la gestion des biens de la famille.
- ✓ Le service de transport FILIVAL permet aux personnes handicapées (sur dossier auprès de FILIVAL) de bénéficier d'un service de transport adapté de porte-à-porte dans toute l'Île-de-France pour des trajets réguliers ou occasionnels.

### ADHESIONS ET DONS : VOUS POUVEZ SOUTENIR NOTRE ACTION aussi par CB !

Retrouvez sur notre site [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr), le formulaire de don et/ou d'adhésion que vous pouvez nous retourner accompagné de votre règlement au siège de l'association : **Accueil-Familles-Cancer - 7 Place Galilée - 94100 St-Maur-des-Fossés**. Nous vous remercions par avance de votre soutien, témoignage de votre attachement à notre action.

Association loi 1901 subventionnée par la ville de Saint-Maur des Fossés

