

# Vous traversez ou avez traversé un cancer.



L'Atelier  
Cognacq-Jay

Fondation Cognacq-Jay

Vous manquez d'énergie ? Vous ne savez pas comment reprendre le sport ?

Vous avez du mal à vous concentrer ? Vous vous sentez isolé.e dans ce que vous vivez ?

## L'Atelier Cognacq-Jay est là pour vous

### 40 intervenants, experts de leur discipline,

proposent bénévolement des activités variées pour vous accompagner sur le chemin de reconstruction.

Un collectif bienveillant et joyeux vous attend, pour un café, un atelier, un repas partagé...

### Pour qui ?

L'Atelier Cognacq-Jay accueille toute **personne adulte, hommes et femmes**, touchée par le cancer pendant ses traitements curatifs, jusqu'à 1 an après l'arrêt de ces derniers et 1 année supplémentaire pour les personnes sous hormonothérapie..

### Et pour les proches ?

L'Atelier propose des rencontres mensuelles à destination de toute personne en lien avec une personne atteinte de cancer.





## Quelles activités ?



### Mise en mouvement :

eutonnie, yoga, pilâtes, do in, rameur, escrime, qi gong, sport adapté, massages...



### Détente et équilibre :

méditation, sophrologie, shiatsu, gestion des émotions, hypnose, réflexologie, yoga du rire ...



### Activités créatives :

médiation artistique, argile, tricot, mosaïque ...



### Accompagnement psycho-social :

soutien psychologique individuel, groupe de parole, accompagnement retour à l'emploi, coaching santé, assistante sociale ...



### Mise en beauté :

socio-esthétique, colorimétrie...



### Sorties culturelles :

musées, théâtre, opéra ...

**Et plein d'autres à découvrir ...**

# Votre passage à L'Atelier



## 1. Entretien d'accueil de 1h

Pour faire connaissance, évaluer ses besoins

## 2. Signature de la charte

Adhésion annuelle de 30€ (ou participation solidaire)

## 3. Découverte des activités

5 ateliers hebdomadaires pendant les 3 premiers mois  
+ accompagnement psycho-social illimité

## 4. Vers un « Mieux-Être »

2 ateliers hebdomadaires au choix  
+ accompagnement psycho-social illimité

## 5. Entretien de sortie

Pour clôturer son passage à L'Atelier par un bilan



# Les bénéficiaires en parlent !

« Le yoga m'a apporté des moments de bien-être et de calme. L'approche ici est plus apaisante que dans un club. »

« Le shiatsu c'est comme une bulle de douceur, un cadeau qu'on se fait à soi-même. »

« Les groupes de parole m'ont permis d'entendre d'autres témoignages et de mettre des mots sur des choses que je ressentais mais que je n'arrivais pas à exprimer. »

« Grâce au rameur je n'ai plus mal au dos et j'ai même participé à une compétition indoor. »

« Les moments partagés dans le salon m'ont permis d'oublier la maladie. On était juste bien, on rigolait. »





## Contactez-nous !

**01 40 47 78 61**

**[contact.latelier@cognacq-jay.fr](mailto:contact.latelier@cognacq-jay.fr)**

**17 Rue Notre-Dame des Champs, 75006 Paris**

Interphone : L'Atelier - Seconde porte à gauche - RDC

**Métro** : Ligne 12, Notre Dame des Champs  
Ligne 4, Saint Placide

**Bus** : 39, 89, 94, 95, 96 arrêt Rennes-Saint Placide

Nous sommes ouverts  
**du lundi au vendredi**  
**de 10h à 18h.**

**ENVIE DE NOUS  
SOUTENIR ?  
FAITES UN DON !**



SUIVEZ-NOUS SUR **f in**  

**WWW.LATELIERCOGNACQ-JAY.FR**