

## NOS ACTIVITES

### ➔ GROUPE DE PAROLES

Animé par une psychologue, c'est un lieu d'échange qui permet aux personnes touchées par le cancer d'exprimer leurs difficultés, mais également les petites avancées et les satisfactions.

### ➔ SOPHROLOGIE / THERAPIE PAR LE THEATRE

Les séances de sophrologie visent à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Elles favorisent la détente physique, amènent le calme mental, permettent de vaincre les angoisses et redonnent la confiance en soi.

### ➔ QI GONG

Par la maîtrise de sa respiration associée à des mouvements amples, chaque séance permet de renforcer et de faire circuler son énergie et de laisser place au ressenti.

### ➔ ESTHETIQUE

-Les soins sont dispensés par une socio-esthéticienne à domicile ou à l'hôpital (selon le lieu d'habitation ou d'hospitalisation).

-Atelier esthétique : cet atelier permet de recevoir des conseils et les appliquer (maquillage, soin du visage, des mains, des ongles), d'apporter du bien être et de la détente.

### ➔ COIFFURE

Une socio-coiffeuse se rend à domicile et en milieu hospitalier et donne des conseils en matière de prothèse capillaire.

### ➔ PROMENADE

La pratique d'une activité physique régulière et notamment la marche, a scientifiquement démontré son intérêt dans de nombreuses pathologies.

### ➔ AQUARELLE

L'aquarelle c'est l'art de la fusion entre la couleur, la peinture, et l'eau...l'Aquarelle c'est l'expression de la légèreté et de la sensibilité...

Quelques traits et laissez aller votre imaginaire.

### ➔ THE OU CAFE

Un temps de discussion, d'échanges, de jeux, autour d'un thé ou café.

### ➔ INFORMATIQUE

Cet atelier a pour but d'accompagner les novices ou les initiés à progresser.

### ➔ JOURNEE DES AIDANTS

Journée pour soi offerte aux aidants familiaux, elle se compose de plusieurs animations



**Association créée en 1986**  
**Reconnue d'utilité publique en 2006**

**Aide morale**  
**Aide financière**  
**Aide administrative**

**36ter, rue du Général de Gaulle**  
**93370 MONTFERMEIL**  
**Tél. 01 43 32 79 77**

**SITE WEB : EN CONSTRUCTION**  
**mail: horizon-cancer@wanadoo.fr**

## NOUS CONNAITRE

Association créée en 1986 et reconnue d'utilité publique en 2006, HORIZON CANCER compte aujourd'hui 30 bénévoles.

- **Aide morale** : les personnes atteintes d'un cancer et leurs familles peuvent, en toute discrétion, parler de leurs problèmes à une bénévole qui pourra les joindre par téléphone pour y trouver une écoute attentive et du réconfort.

Des bénévoles sont également présents en milieu hospitalier dans les services de chimiothérapie et radiothérapie pour soutenir et informer.

- **Aide financière** : après réception d'un dossier établi uniquement par une assistante sociale de l'hôpital ou de ville, une commission peut octroyer une aide financière pour combler une perte de revenus due à la maladie.

- **Aide administrative et juridique** : sur demande, un avocat conseil, peut répondre à toute question concernant un litige découlant de la maladie.

Nos bénévoles peuvent aider dans certaines démarches administratives.

.

## NOS AUTRES ACTIONS

- **Organisation** de manifestations pour récolter des fonds pour l'Association.
- **Participation** à des journées de sensibilisation aux dépistages (Octobre Rose, Mars Bleu).

## NOUS AIDER

➡ Vous pouvez aider indirectement mais efficacement :

- Adhérer à Horizon Cancer en faisant un don.
- Chaque don donne droit à une réduction fiscale de 66 % de la somme versée,
- Un cerfa vous est adressé en début d'année qui est à transmettre aux impôts.

➡ Vous pouvez également faire une donation ou un leg :

- **HORIZON CANCER, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recueillir donations et legs, lesquels sont exonérés de tout droit de succession.**

➡ Vous pouvez aussi devenir BENEVOLE :

- L'action d'HORIZON CANCER repose sur la solidarité et l'entraide.
- Vous disposez de quelques heures, de quelques jours par mois, venez nous rejoindre !

Bus : 602 station « Notre Dame des Anges »  
643 station « Notre Dame des Anges »

RER E : Gare Le Raincy Villemomble puis Bus 602

Tramway : Station « Notre Dame des Anges »

<b>AULNAY SOUS BOIS</b>	Hôpital Ballanger Bureau des Associations	3 <sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 16h
<b>CHELLES</b>	Salle APES 44 bld Mendès France	3 <sup>ème</sup> mercredi du Mois de 10h à 12h
<b>COUBRON</b>	Mairie 133 rue Jean Jaurès	3 <sup>ème</sup> vendredi du Mois de 14h à 16h
<b>COURTRY</b>	Maison des Associations Salle Roman	2 <sup>ème</sup> vendredi du Mois de 14h à 16h
<b>GAGNY</b>	CMS 23 avenue Henri Barbusse	Dernier lundi du Mois de 14h à 16h
<b>LES PAVILLONS SOUS BOIS</b>	Mairie Place Charles de Gaulle	2 <sup>ème</sup> mercredi du Mois de 14h à 16h
<b>LE RAINCY</b>	CCAS 121 avenue de la Résistance	Dernier jeudi du Mois de 10 à 12h
<b>LIVRY GARGAN</b>	CMS 36 rue Saint Claude	2 <sup>ème</sup> mardi du Mois de 9h à 11h
<b>NEUILLY PLAISANCE</b>	Maison des Associations 13 avenue Foch	4 <sup>ème</sup> lundi du Mois de 14h à 16h
<b>PARIS 20EME</b>	MAIRIE du 20 <sup>ème</sup> 6 place Gambetta Bureau 120B – 1 <sup>er</sup> étage	4 <sup>ème</sup> mardi du Mois de 13h30 A 16h
<b>ROSNY SOUS BOIS</b>	CMS 21 rue Pernès	4 <sup>ème</sup> mercredi du Mois de 14h à 16h
<b>TREMBLAY EN France</b>	POLE SANTE 7 cours de la République	1 <sup>er</sup> mardi du mois De 14h à 16h
<b>VAUJOURS</b>	Maison du Temps Libre 78 rue de Meaux	1 <sup>er</sup> mercredi du Mois de 14h à 16h
<b>VILLEPARISIS</b>	Maison pour Tous 3 Chemin de la Couronne	2 <sup>ème</sup> lundi du Mois de 14h à 16h