



ROSA MOUV

UN TRAIT D'UNION ENTRE VOTRE PARCOURS DE SOINS ET VOTRE PARCOURS DE VIE



SOINS DE SUPPORT DÉDIÉS AUX PERSONNES TOUCHÉES PAR UN CANCER

Une ASSOCIATION à taille humaine

Rosa Mouv, association de soins de support dédiés aux personnes touchées par un cancer est reconnue d'intérêt général.

Elle a été co-fondée par une oncologue et des patients, et fonctionne principalement grâce au bénévolat.

L'équipe compte plus de 20 bénévoles engagés, portés par des valeurs d'empathie, de solidarité et d'humanisme, majoritairement d'anciennes patientes, des accompagnants de malades et des professionnels de santé. Rosa Mouv fait également appel à des praticiens et intervenants, qualifiés en oncologie et investis avec les patients dans une démarche de santé globale.

Rosa Mouv est née d'une volonté de contribuer au mieux être des personnes touchées par le cancer. Elle a pour mission de développer et faciliter l'accès aux soins oncologiques de support en ville ou à l'hôpital, au plus proche du domicile ou du lieu de traitement des patient.



Rosa Mouv, à l'hôpital, en ville, en extérieur et en visio

L'association collabore avec les services d'oncologie de grands hôpitaux de référence à Paris et en région parisienne : Institut Curie (Paris et Saint-Cloud), Groupe Hospitalier Paris Saint-Joseph, Hôpital Européen Georges Pompidou, Hôpital Foch (Maison de soins de support Institut Line Renaud), Institut Mutualiste Montsouris.

Des cours collectifs de disciplines variées sont dispensés en ville (Paris, Meudon). La marche nordique se pratique au Parc de Saint-Cloud ou au Bois de Vincennes.

Des ateliers en visio sont proposés aux personnes qui souhaitent ou doivent rester à domicile.

Rosa Mouv pour tous les patients

Rosa Mouv accompagne les femmes et les hommes, quel que soit l'âge et le cancer. Les soins de support proposés par Rosa Mouv sont accessibles à tous, y compris aux personnes en situation de précarité personnelle ou financière.

Les proches et les aidants sont également au cœur de la mission de Rosa Mouv et sont soutenus, notamment grâce à des groupes de paroles dédiés.

Une association à taille humaine, c'est avant tout une équipe qui écoute, accompagne et privilégie le patient et la relation humaine... Relation à soi et avec les autres autour de soi.

Bilan initial individuel

Mieux vous savez, mieux vous choisissez ce qui est adapté à vos besoins.

Chez Rosa Mouv, tout parcours d'accompagnement personnalisé commence par un rendez-vous individuel avec un médecin ou un praticien. Ce bilan d'état de santé permet d'écouter les patients et de les orienter au mieux vers des activités ou des soins adaptés aux capacités de chacun et au plus près des besoins individuels.

Un certificat médical de non contre-indication à l'activité physique, établi par l'oncologue ou le médecin traitant, est requis pour certaines activités.

« Votre aide a largement contribué à ce que mon parcours de soins soit vécu à ce jour comme un enseignement plus qu'une épreuve »

Géraldine

Recevez toutes mes pensées de gratitude pour tous les soins que j'ai reçus avec tant de compétences et de bienveillance

Sylviane

Nos partenaires santé



LES SOINS DE SUPPORT ROSA MOUV

AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE

L'offre de soins proposée par Rosa MouV fait partie du « panier de soins de support » défini et validé par l'Institut National du Cancer. Une large offre d'activités et d'accompagnements, complémentaire au traitement médical spécifique, est dispensée par des intervenants qualifiés en oncologie.

Faisant partie intégrante de la prise en charge du cancer tout au long du parcours d'accompagnement du patient, nos soins de support comprennent :

- l'activité physique adaptée,
- l'accompagnement diététique et nutritionnel,
- l'accompagnement psychologique,
- l'accompagnement social, familial et professionnel,
- les conseils d'hygiène de vie,
- le soutien psychologique des proches et des aidants.

Des bénéfices reconnus

Les effets secondaires des traitements du cancer tels que fatigue, douleur, baisse de moral, perte de lien social... peuvent être diminués grâce à un parcours personnalisé.

Les effets positifs des soins de support sont accrus grâce à la complémentarité de chacune des pratiques.

Rosa MouV se place comme un **trait d'union entre le parcours de soins et le parcours de vie**. Rosa MouV accompagne les personnes pendant et après les traitements, dans le respect des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS).

« C'est grâce aux personnes expertes rencontrées chez Rosa MouV que la dure tempête des traitements a été beaucoup plus douce. Raphaëlle, patiente »



Les soins de support en cancérologie ne sont ni secondaires, ni optionnels et limitent les séquelles de la maladie et des traitements. Ils aident le patient à devenir acteur de sa santé.

Arlette, Oncologue Médicale



Les soins de support améliorent la qualité de vie, optimisent les chances de rémission et allongent l'espérance de vie.

le saviez-vous ?

Depuis 2017, les médecins peuvent **PRESCRIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** aux patients atteints d'une affection de longue durée (ALD30). **L'activité physique est une thérapie non médicamenteuse du cancer.**

Elle n'est pas encore prise en charge par la CPAM.

› Renseignez-vous auprès de votre mutuelle et/ou votre prévoyance pour une prise en charge éventuelle des activités de soins de support (activité physique, psychologie, ostéopathie...).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

À CHACUN
SON RYTHME !

Profitez d'un large panel d'activités physiques adaptées à votre état de santé, à vos goûts et capacités.

L'activité physique adaptée peut se pratiquer à tout âge, quel que soit le type de cancer, dès le diagnostic, pendant et après le traitement, après accord de l'oncologue. Elle est dispensée par un professionnel spécialisé.

L'efficacité de l'activité physique adaptée doit respecter des critères d'intensité, de fréquence et de durée. Elle apporte des bénéfices scientifiquement prouvés de :

- la tolérance des traitements,
- la fatigue,
- les douleurs,
- la diminution du risque de récurrence et une meilleure récupération,
- les capacités cardio-respiratoires,
- l'image de soi,
- les troubles cognitifs (mémoire, concentration...).

Activité Physique Adaptée

Renforcement musculaire global, travail d'équilibre, de souplesse et de coordination en lien avec la respiration

Gym Pilates Adaptée : concentration, fluidité et contrôle du mouvement en profondeur.

Cette pratique, dédiée au renforcement musculaire en douceur et à l'assouplissement du corps, diminue le stress et améliore la qualité de vie via la respiration.



NOS TARIFS

- Bilan individuel **30 €**
 - Cours collectifs d'activité physique adaptée **10 € à 13 €**
(tarifs modulables selon le quotient familial)*.
- Contactez : rosamouv@gmail.com

* Tarifs au 01/03/2024

Marche nordique : activité de plein air, avec des bâtons.

Renforcement de 80 % de l'ensemble des chaînes musculaires, tonification des os, lutte contre l'ostéoporose... Les bienfaits de la marche nordique sont nombreux.



Yoga : union de l'esprit et du corps.

Postures douces et engagées, sources d'apaisement de l'anxiété, du stress et de la rumination intérieure, de réappropriation de son corps et d'une confiance reboostée.

Feldenkrais : exploration et écoute du corps en mouvement.

Gestes et postures pour se relier à son corps, réduire tensions et douleurs. Un moyen très efficace aussi pour retrouver, dans le cas d'un cancer du sein par exemple, la mobilité de la cage thoracique et du bras après une intervention chirurgicale.

Mouvements dansés : danse sur des musiques du monde

Coordination de mouvements dans l'espace, ressenti corporel, musique et autres vertus de ces pratiques ouvrent à une écoute de son corps plus apaisée et harmonieuse, alliée à une confiance et une estime de soi accrues.

« Avant la maladie, le sport était pour moi synonyme d'intensité et de cardio. Rosa Mouv m'a permis de découvrir les bienfaits de prendre conscience de mon corps et d'en prendre soin. Un temps pour soi. Mathilde, patiente »

le saviez-vous ?

18 % PENDANT LE TRAITEMENT

37 % APRÈS LE TRAITEMENT

C'est la **RÉDUCTION DE LA FATIGUE** grâce à la pratique des activités physiques adaptées. La fatigue est le symptôme le plus fréquemment ressenti par les patients, 25 à 100 % selon le type de cancer et de traitement.

Retrouvez le **planning des activités et cours collectifs** directement sur le site rosamouv.com

ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-ÉMOTIONNEL

PRENEZ SOIN DE VOUS, C'EST IMPORTANT !

Rosa Mouv accompagne les personnes touchées par un cancer et leurs aidants, en présentiel ou à distance, en leur apportant des bénéfices sur le plan psycho-émotionnel.

Cet accompagnement psycho-émotionnel, important pour apporter tout le soutien moral dont les patients et leur entourage ont besoin, a fait ses preuves :

- diminution des troubles anxio-dépressifs, des troubles cognitifs et du sommeil,
- amélioration de l'estime de soi,
- atténuation du sentiment d'isolement,
- meilleure réintégration dans le milieu professionnel.

Groupes de parole pour les patients mais aussi pour les proches et les aidants.

Encadrés par des psychologues, ces espaces de dialogue et d'échange permettent un soutien collectif, dans un cadre éthique et bienveillant, pour échanger et partager sur les difficultés du vécu de la pathologie, de ses traitements, de ses répercussions sociales et professionnelles et de l'impact sur la vie quotidienne.

Sophrologie

Technique psycho-corporelle améliorant l'état physique et psychique grâce à des exercices de respiration consciente, de visualisation et de relaxation. Des ateliers en visio sont proposés par Rosa Mouv.

Notre coordinatrice de parcours de soins est à l'écoute pour évaluer vos besoins.

Réflexologie

Ce soin de relaxation par le toucher (avec les mains et le pouce) aide à se détendre et à évacuer les tensions physiques et psychologiques. Elle a des effets bénéfiques sur l'atteinte des nerfs périphériques (neuropathie) liée à certaines chimiothérapies.

Méditation pleine conscience

Entraînement mental pour réduire les douleurs, le stress et la fatigue, améliorer le sommeil, réguler les émotions.

Hypnose

Thérapie complémentaire qui s'inscrit dans un contexte de soins avec l'intention d'améliorer les symptômes et/ou les comportements*.

Shiatsu

Cette technique de thérapie manuelle consiste en des pressions, étirements et mises en mouvements doux du corps pour des effets bénéfiques sur le système nerveux et hormonal. Le shiatsu atténue les effets secondaires des traitements du cancer et améliore le système immunitaire.

« Dans le groupe on partage la parole et on rencontre d'autres personnes, on crée des liens

C'est important pour arrêter de se sentir isolée

C'est se rendre compte de ses émotions en écoutant les autres en parler

Entendre les autres vécus, on se sent solidaire, ça donne une force

Je parle librement sans m'obliger à positiver



le saviez-vous ?

Suivez-nous sur Instagram (rosamouv) et consultez le site www.rosamouv.com pour rester informés des ateliers et accompagnements proposés.

MERCI à nos partenaires pour leur soutien

GILEAD



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

BIEN S'ALIMENTER POUR PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE !

Un état nutritionnel adapté, concomitant de l'activité physique, est essentiel pour le maintien de sa masse musculaire et un contrôle optimal du poids. À titre d'exemple, une prise de poids est rapportée par une femme sur deux traitée pour un cancer du sein.

Rosa Mouv propose des ateliers animés par des onco-diététiciennes, ainsi que des ateliers cuisine pour atteindre et maintenir un bon état nutritionnel et gagner en vitalité.



L'accompagnement par un professionnel de la nutrition permet :

- d'enrayer tout risque de dénutrition par une alimentation personnalisée, équilibrée et variée,
- de prévenir et limiter la prise de poids pendant et après les traitements,
- d'adapter l'alimentation aux effets secondaires liés au traitement (nausées, vomissements, troubles du transit et du goût...),
- de préserver un rapport de plaisir avec la nourriture, ainsi que le lien social par des moments de convivialité pendant les repas,
- de récupérer physiquement plus rapidement après le traitement,
- d'améliorer la qualité de la peau.

le saviez-vous ?

40 % des patients, tous cancers confondus, sont dénutris.

Une dénutrition importante peut conduire à un état appelé sarcopénie, affaiblissement des capacités musculaires et cardio-respiratoires. C'est un facteur de vulnérabilité qui peut aggraver la maladie et compliquer le déroulement des traitements.



L'état nutritionnel est l'une des clés de la guérison et de la qualité de vie.

Une alimentation équilibrée, adaptée aux besoins de l'organisme est essentielle. Elle évite le surpoids, fréquent avec certains traitements, ou la dénutrition et les carences, tout aussi problématiques.

La prise en charge diététique a pour objectif de retrouver un équilibre entre gourmandise et alimentation santé.

Pauline, onco-diététicienne



Mon espace

pour me faire du bien, me soutenir dans les moments plus difficiles, me motiver et m'aider à me concentrer sur ce qui m'est précieux.

Mes phrases inspirantes

(affirmations positives, citations...)

Mes projets, rêves ou envies à réaliser

(pour ces prochaines semaines et ces prochaines années)

Mes contacts importants

(médecin, prof de sport, nutritionniste...)

Mes proches ou ceux auxquels je tiens

(avec qui j'aimerais passer mon temps)



ROSA MOUV

**Dons à Rosa Mouv
100 % AUX PATIENTS !**

Chaque don finance directement l'aide aux patients.

Grâce à son statut d'intérêt général, Rosa Mouv vous permet de déduire vos dons des impôts à hauteur de 66 %.

Un don de 100 € ne coûte que 34 € après déduction. Ils sont exclusivement réservés aux soins de support à destination des patients.

En donnant 20 €, soit 6,80 € après déduction fiscale : vous contribuez à financer des cours d'activité physique adaptée pour un patient pendant une semaine.

Scannez ce QR Code pour faire un don



En donnant 100 €, soit 34 € après déduction fiscale : vous soutenez des ateliers nutritionnels ou psychologiques pour améliorer la qualité de vie des patients touchés par un cancer.

**Adhérez POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER**

En adhérant à Rosa Mouv, vous participez activement à la diffusion des soins de support pour tous et vous contribuez au mieux-être des personnes touchées par le cancer.

Vous serez informés régulièrement de nos activités et invités aux assemblées générales.

Adhésion annuelle www.rosamouv.com



**ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

**ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-
ÉMOTIONNEL**



**ACCOMPAGNEMENT
NUTRITIONNEL**



*Coups de Cœur
Citoyens 2023*

LAURÉAT FONDATION SNCF



Rosa Mouv, élue lauréate des « Coups de cœur Citoyens 2023 » de la Fondation SNCF. Ce livret a été rendu possible grâce à ce soutien.

Contactez l'équipe de Rosa Mouv

➔ E-mail : rosamouv@gmail.com
Informations et inscription : www.rosamouv.com
Instagram : [@rosamouv](https://www.instagram.com/rosamouv)



ROSA MOUV

www.bleucitronvo.fr



ROSA MOUV

**UN TRAIT D'UNION ENTRE
VOTRE PARCOURS DE SOINS
ET VOTRE PARCOURS DE VIE**



SOINS DE SUPPORT DÉDIÉS AUX PERSONNES TOUCHÉES PAR UN CANCER