

# Pourquoi cette journée ?

Cette journée a été pensée par un groupe de bénévoles de 3 associations : Le Combat de Quentin, ELLyE et LEAF

Des jeunes qui ont été confrontés à la maladie ont participé à l'élaboration de cette journée.

Les objectifs de cette journée :

- Se ressourcer
- S'amuser
- Rencontrer d'autres jeunes
- Partager
- S'évader

# Informations complémentaires

Cette journée ressources se déroulera à Mauves sur Loire dans un gîte en pleine nature le jeudi 15 mai 2025

Si tu souhaites plus d'informations n'hésites pas à contacter Annaïk LACROIX (coordinatrice Loire-Atlantique)  
06 32 34 52 61



# Journée AJA 18-25 ans



# Tu as entre 18 et 25 ans, cette journée est faite pour toi !

Cette journée ressource est destinée aux jeunes de 18 à 25 ans qui suivent ou ont suivi un protocole de soin pour un cancer.

Le groupe sera composé de maximum 10 personnes.

Pour que la journée soit la plus sympathique pour toi, si tu le souhaites nous te proposons de venir accompagné d'un proche (parents, frère, sœur, cousin, cousine, amis) qui pourra bénéficier des ateliers proposés.



## Programme

- Temps d'accueil
- Activité de cohésion de groupe sous forme d'atelier théâtre (ne tkt pas, nous te demanderons pas d'improviser une pièce de théâtre) 🎭
- Activité physique adaptée (pas besoin d'être un sportif de au niveau) 💪
- Repas + temps libre 🍽️
- Atelier d'écriture
- Atelier automassage avec une socio esthéticienne
- Debrief de la journée

Tu auras toujours la possibilité de ne pas faire une activité, le but de cette journée n'est pas de te mettre en difficulté mais de découvrir différentes pratiques qui t'aideront peut être (en tout cas on l'espère) dans ton parcours de soin

## Intervenants



Fanny  
Théâtre

"Dans mes ateliers tout public, on joue, on s'amuse, on crée ensemble, on échange, on lâche prise et on se joue des impossibles"



Sarah  
Activité physique adaptée

"Je propose des activités physiques adaptées pour améliorer bien-être, autonomie et qualité de vie."



Christelle  
Atelier d'écriture

"Vivre un atelier d'écriture, c'est ouvrir une parenthèse en soi pour se découvrir, se relire, se relire"



Sophie  
Socio-esthétique

"Je serai présente pour animer un atelier "douce parenthèse" autour du bien-être : automassage, détente, ressource olfactive"