



**RONCQ**

**ACCOMPAGNER LES FEMMES  
À ÊTRE BELLES ET SOLIDAIRES  
FACE AU CANCER**



**Chaleureuse, ludique et conviviale,**  
**Mon Bonnet Rose - la Maison** est un lieu  
de rendez-vous où l'on peut pratiquer une  
activité physique, prendre soin de soi, trouver  
du soutien, s'informer et recevoir des conseils,  
se détendre, partager...

Aider et accompagner chaque femme à  
mieux vivre pendant et après les traitements  
d'un cancer grâce à un parcours de soins  
supports personnalisés.

Mieux vivre la maladie  
pour mieux se reconstruire  
et limiter les récidives.

## LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- **ACTIVITÉS SPORTIVES** pour améliorer la qualité de vie des  
adhérentes, diminuer les douleurs liées aux traitements  
et limiter les récidives.  
➔ Sports adaptés, yoga, pilates, renforcement musculaire,  
marche nordique, rando-sophro, ... accompagnement par un  
coach.
- **RENFORCEMENT DE L'IMAGE DE SOI** pour se réconcilier avec  
son corps et son image qui évoluent durant et après les traitements.  
➔ Soins socio-esthétiques, coaching en image, conseils sur les  
perruques et accessoires, tatouages éphémères, repousse des  
cheveux...
- **PRENDRE SOIN DE SOI** pour favoriser le bien-être et compléter les  
traitements afin d'améliorer sa qualité de vie.  
➔ Réflexologie plantaire, techniques de détente, relaxation,  
méditation, soins énergétiques, bains sonores, massages...
- **COACHING SANTÉ ET SOUTIEN** à travers des groupes de parole  
et des entretiens pour mieux identifier ses émotions et améliorer sa  
relation aux autres et à soi-même.  
➔ Reprise du travail, élaboration de projets personnels et  
professionnels...
- **ATELIERS ET ACTIVITÉS DE GROUPE** : couture, création de  
bijoux, développement personnel, nutrition...

## REJOINDRE MON BONNET ROSE - LA MAISON

Vous êtes concernée par le cancer (en traitement ou en rémission) :  
pré-inscrivez-vous via **[www.monbonnetrose.fr/lamaison](http://www.monbonnetrose.fr/lamaison)**

**136 rue Pasteur • 59223 Roncq • 03 20 74 48 81 • [lamaison@monbonnetrose.fr](mailto:lamaison@monbonnetrose.fr)**



C'EST AUSSI :

REJOIGNEZ-NOUS :  
**[www.monbonnetrose.fr](http://www.monbonnetrose.fr)**



Association Mon Bonnet Rose. L'association est  
reconnue d'intérêt général et peut donc produire  
des reçus fiscaux pour les dons.  
Identification R.N.A. : W595030870.

DES ACTIONS  
SOLIDAIRES  
& DES MISSIONS  
ENGAGÉES

UNE BOUTIQUE  
SOLIDAIRE EN LIGNE  
POUR OFFRIR,  
S'OFFRIR ET SOUTENIR

DES CHALLENGES  
SOLIDAIRES  
OUVERTS À TOUS

DES SÉJOURS  
SPORT & BIEN-ÊTRE  
POST-CANCER



COLLECTE ET  
REDISTRIBUTION  
DE BONNETS  
CHIMIO



ACCÈS AUX  
COUSSINS CŒUR



BOX « BONNETS  
& BEAUTÉ »