

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

■ INDIVIDUEL

Une psychologue spécialisée en cancérologie reçoit les personnes concernées par le cancer et leurs proches pour un soutien personnel, lors d'une permanence. Elle vous propose sur rendez-vous, une écoute individuelle et un soutien ponctuel. Elle peut également vous orienter pour un suivi si nécessaire.

CHALONS EN CH.
ÉPERNAY REIMS



■ GROUPE DE PAROLE

Le groupe de parole est un moment de discussion et de partage d'expériences communes vécues par les personnes confrontées à un cancer.

Les séances mensuelles sont encadrées par une psychologue et permettent d'échanger entre personnes ayant vécu une même expérience.

SÉZANNE



BIENVENUE À TOUS

■ Le comité de la Marne de la Ligue contre le cancer vous propose dans ses Espaces Ligue de Châlons-en-Champagne, Épernay, Reims et Sézanne, plusieurs soins de support, activités et ateliers afin de vous soutenir pendant et après les traitements pour un cancer.

N'hésitez pas à vous renseigner!

Les Espaces Ligue sont des lieux d'accueil pour vous aider, vous informer et vous accompagner.

Nos activités sont accessibles à tous sur inscription uniquement, le nombre de personnes étant limité par séance.



i

CONTACTS:

COMITÉ DE LA MARNE

31 Esplanade Fléchambault, 51100 REIMS

Tél.: 03 26 79 82 92

Mail: espaceligue51@ligue-cancer.net



Accueil du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

LA LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

N° Tél.: 0800 940 939

Site internet: www.ligue-cancer.net



Le comité de la Marne de la Ligue contre le cancer propose des activités près de chez vous

BIENVENUE DANS VOTRE ESPACE LIGUE UN LIEU PENSÉ POUR VOUS

Des ateliers pour tous gratuits et accessibles sur inscription!

ATELIERS NUTRITION ET CUISINE

■ NUTRITION

Une diététicienne anime un atelier mensuel pour vous aider à conserver un bon équilibre alimentaire, pendant et après les traitements d'un cancer. Adapter votre alimentation et garder le plaisir de manger. Elle répond à vos questions et vous donne des conseils pratiques. **REIMS**



■ CUISINE

L'atelier est proposé aux personnes qui souhaitent prolonger l'atelier nutrition par des cours pratiques avec la diététicienne (une fois par trimestre). **REIMS**

ATELIERS DÉTENTE ET BEAUTÉ

■ DÉTENTE

Des ateliers mensuels de loisirs créatifs (scrapbooking, art floral, peinture, perles, etc.) sont animés par de sympathiques bénévoles. Ces ateliers permettent de partager d'agréables moments ensemble. **REIMS**



■ BEAUTÉ

Une socio-esthéticienne vous donne des conseils en soins du visage, maquillage et soins des ongles. Pendant les traitements d'un cancer, elle vous accompagne dans l'évolution de votre image et vous aide à retrouver confiance en vous.



CHALONS EN CH. ÉPERNAY REIMS

SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

■ ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Les séances hebdomadaires d'activité physique adaptée vous permettent d'améliorer votre condition physique et votre bien-être. Elles vous incitent à la pratique d'une activité physique régulière de manière autonome. Les séances sont encadrées par un éducateur médico-sportif spécialisé.

Diverses possibilités:

CHALONS EN CH.

Marche nordique, pilates, gym

ÉPERNAY Gym, rugby santé

REIMS Marche nordique, gym



■ INITIATION YOGA

Une professeure de yoga diplômée, anime un atelier hebdomadaire. Elle vous apprend comment vous relaxer et bouger selon vos possibilités. La pratique du yoga permet d'assouplir son corps et d'apprendre les bienfaits de sa respiration. **REIMS**



Des ateliers pour tous
gratuits et accessibles sur
inscription!

ATELIERS REPRISE DU TRAVAIL

■ ATELIERS D'ÉCHANGES ET D'INFORMATION

en partenariat avec le service social de
l'Assurance Maladie

Lors des ateliers vous êtes informés sur ce service social spécialisé de proximité qui vous accompagne tout au long de votre parcours de soins et peut vous aider également lors de votre reprise d'activité.

On évoque avec vous:

- l'accès aux droits, l'arrêt de travail, le rôle des différents médecins et la préparation à la reprise du travail.
- les acteurs et les outils à disposition pour vous aider à organiser votre reprise du travail, les différents revenus de substitution (invalidité, allocation adulte handicapé) et les dispositifs d'orientations professionnelles (CPF, bilan de compétences).

REIMS

■ REMÉDIATION COGNITIVE

Un cycle d'ateliers de remédiation cognitive, peut vous aider à retrouver confiance en vos capacités si après le traitement d'un cancer dans le cadre de la reprise ou du maintien de votre activité professionnelle, vous appréhendez la mémorisation des informations, la planification de tâches ou une difficulté de concentration par exemple.

A chaque atelier, un psychologue vous informe et vous explique comment vous adapter à cette situation à l'aide d'exercices de mémoires et d'activités pratiques. **REIMS**