

## 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. Ouverture du groupe pour 4 inscrits minimum.

SÉZANNE



### ■ ACCUEIL ET PERMANENCES

Accueil possible à Reims, Chalons en Champagne et Epernay

### ■ NOUVEAU

Permanences à Vitry le François, une fois par mois à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier

## 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.



Certaines activités sont limitées dans le temps pour la participation afin de nous permettre d'accueillir toutes les personnes qui en ont besoin



### CONTACTS:

#### COMITÉ DE LA MARNE

31 Esplanade Fléchambault, 51100 REIMS

Tél. : 03 26 79 82 92

Mail : [espaceligue51@ligue-cancer.net](mailto: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](http://www.ligue-cancer.net)

ESPACES



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 pour vous aider à conserver un bon équilibre alimentaire, pendant et après les traitements d'un cancer. Elle répond à vos questions et vous donne des conseils pratiques.

REIMS CHALONS EN CH.

ÉPERNAY

### ■ 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) sont animés par de sympathiques intervenants. 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.

REIMS CHALONS EN CH. ÉPERNAY

Une socio-coiffeuse assure également une permanence par trimestre à Reims, pour des conseils sur l'entretien du cuir chevelu, dans le cadre de la chute ou de la repousse des cheveux.



## SÉANCES D'ACTIVITE 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. 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 d'aide à la 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

Notre association a passé un partenariat avec l'association onCOGITE, et offre à toute personne souffrant de troubles cognitifs (troubles de mémoire, de concentration, d'attention) suite à un cancer, le programme d'entraînement cognitif en ligne proposé par onCOGITE.

Accessible 2 mois après la fin des principaux traitements (nécessité de disposer d'un ordinateur ou d'une tablette et d'une connexion internet stable).

Accessible depuis n'importe quel endroit du département