

Escale bien-être

Un lieu pour se ressourcer

AGENDA

JANVIER À MARS 2010



Ateliers bien-être



Activités physiques adaptées



Soins esthétiques



Démonstrations culinaires



Réunions d'information



Accompagnement
des malades et des proches

Nouveauté

La Maison
de la Ligue



MODALITÉS DE PARTICIPATION AUX ATELIERS

Adhésion de 8 € par an obligatoire pour participer aux ateliers bien-être, culinaires, activités physiques adaptées et soins esthétiques

Activités réservées aux personnes touchées par la maladie cancéreuse avec rencontre préalable lors de la 1ère inscription

ATELIERS BIEN-ÊTRE

**Pour la qualité du travail réalisé au cours des ateliers de Sophrologie, Réflexologie, Rigologie et Qi Gong et pour la dynamique de groupe, nous vous demandons de bien vouloir vous engager pour le cycle en entier.*

COURS COLLECTIFS

***Sophrologie** avec Danielle Allain

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique. Un projet vers un mieux-être, un bien-être, vers l'Être.

Cycle de 4 séances - Ouvert aux accompagnants (conjoint-e ; enfant adulte)
Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les MARDIS de 14h à 16h : **12 janv. + 19 janv. + 26 janv. + 2 fév.**

***Réflexologie de la main et du pied** avec Estelle Eden

Par la réflexologie, vous apprendrez à vous sentir mieux dans votre corps et donc dans votre tête. Technique manuelle de détente qui amène une nouvelle communication avec soi et avec les autres.

Cycle de 4 séances - Ouvert aux accompagnants (conjoint-e ; enfant adulte)
Se munir d'une serviette et d'un coussin

> Les MARDIS de 14h à 16h : **23 fév. + 2 mars + 9 mars + 16 mars**

***QI GONG : la voie du calme** avec Isabelle Lamy

Gymnastique chinoise ancestrale qui consiste à effectuer lentement des mouvements déterminés en utilisant la respiration et l'intention. L'activité du Qi Gong permet de se poser, se centrer, de retrouver la vitalité et l'énergie.

Cycle de 7 séances - Tenue souple recommandée
Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les MERCREDIS de 15h à 16h30 :
13 janv. + 20 janv. + 27 janv. + 10 fév. + 10 mars + 17 mars + 24 mars

***Rigologie** « Le yoga du rire » avec Irène Huchet - Formée par l'école française du rire

Plus on rit en séance, et plus on rit dans la vie. Le rire est une gymnastique mentale, musculaire et respiratoire. Il apporte beaucoup de bénéfices au corps, il nous soutient dans la vie. Véritable technique de relaxation, la rigologie est un moyen de faire glisser les souffrances.

Cycle de 5 séances - Tenue souple recommandée – Se munir d'une couverture et de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les VENDREDIS de 10h à 11h30 : **8 janv. + 22 janv. + 12 fév. + 5 mars + 19 mars**

Séances de relaxation avec Estelle EDEN

Faire le vide mental, être dans un état où plus aucune pensée parasite ne vient troubler le psychisme : C'est le lâcher-prise...

La relaxation méditative, une technique à la portée de tous, à utiliser au quotidien.

Inscription à la séance

Tenue souple recommandée, - Se munir d'une serviette, d'un coussin, d'une couverture légère, de grosses chaussettes ou ballerines à semelles plastiques blanches

> Les VENDREDIS de 10h30 à 12h : > **29 janvier** > **5 février** > **12 mars**

Mandala avec Nathalie Lee

Le mandala ou « dessin centré » vous invite à voyager au cœur de votre créativité. Nul besoin de connaissances particulières en dessin. Colorier un mandala favorise la concentration et fait émerger la notion de plaisir. Il développe la patience, l'observation, la concentration. Colorier un mandala est une activité calme, reposante et créatrice. Le mandala vous offre un temps de repos et de délasserment.

Inscription à la séance

Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les LUNDIS de 14h à 16h : > **18 janvier** > **8 février** > **8 mars**

SEANCES INDIVIDUELLES

Pause détente ... massage assis avec Mireille Lefrant

La personne habillée s'installe sur une chaise spécialement conçue à cet effet. L'objectif est de soulager, apporter détente, énergie et vitalité par cette technique de relaxation.

Inscription à la séance – Un massage dure 20 mn

> Les MARDIS entre 14h30 et 16h30 sur rendez-vous :

> **12 janvier**

> **9 février**

> **16 mars**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Dans le cadre d'*apeseo* (avec le soutien du laboratoire Mylan)

« BOUGER » selon vos possibilités !

Conscient des répercussions corporelles de la maladie et de ses traitements, nous proposons des **Activités Physiques Adaptées** entièrement dédiées aux personnes touchées par la maladie en cours de traitement, en rémission ou guéries.

L'**Activité Physique Adaptée** est une invitation à « **BOUGER** » selon ses **possibilités** et surtout d'une manière régulière. Il faut pouvoir réapprendre à mieux vivre avec un corps mis à rude épreuve, retrouver du plaisir, des sensations et améliorer son image corporelle.

L'**Activité Physique Adaptée** s'appuie sur les concepts de santé, d'éducation physique, de bien-être, de développement et d'entretien de l'autonomie et de la qualité de vie.

Les LUNDIS de 10h à 12h
Ou les MARDIS de 10h à 12h
en salle à la Ligue contre le Cancer

Tenue de sport - Se munir de baskets de salle ou ballerines à semelles blanches et d'une serviette.

Et/ou

Les JEUDIS de 14h30 à 16h30 en extérieur - Marche

Points de rendez-vous communiqués par le professeur

Tenue de sport - Prévoir un titre de transport et prendre une bouteille d'eau.

✎ **AVIS MÉDICAL** de votre médecin cancérologue ou généraliste nécessaire pour participer à cette activité (contre-indications physiques).

✎ **ENGAGEMENT 6 MOIS MINIMUM - 1 AN MAXIMUM**

SOINS ESTHÉTIQUES

Dans le cadre d'*apeseo* (avec le soutien du laboratoire Mylan)

MARIE-CHRISTINE VINET, notre socio-esthéticienne, vous accueille pour des **SOINS PERSONNALISÉS et INDIVIDUELS en cabine**. Elle veut ainsi apaiser par des techniques douces et apporter un bien-être par des gestes relaxants, avec des produits aux senteurs agréables pour un réel bienfait à chaque rencontre.

◆ Les **SOINS DU VISAGE** comprennent épilation si besoin, gommage, modelage du visage et de la nuque, pose de masque et bilan en fin de séance. Séance d'1 HEURE.

◆ La **MANUCURE** comprend le démaquillage si besoin, limage et préparation des ongles, modelage des mains et des ongles, pose de produit à la demande. Séance d'une ½ HEURE.

◆ Le **MAQUILLAGE** ou le **CONSEIL EN MAQUILLAGE** est un soin très personnel qui se déroule sur environ ¼ D'HEURE.

Sur rendez-vous les JEUDIS entre 9h30 et 17h30

☞ *Par mesure d'hygiène, nous vous demandons d'apporter votre serviette de bain pour les soins.*

DÉMONSTRATIONS CULINAIRES

« Bien manger sans trop dépenser ! »

Ce cycle de 3 séances, conçu autour d'activités ludiques et diversifiées, vous donnera les clefs pour allier plaisir, équilibre nutritionnel et maîtrise de votre budget alimentaire.

Des astuces et fiches recettes vous seront également proposées à cette occasion.

👉 Une sortie en supermarché est prévue pour la première séance. Pensez à prévoir un titre de transport.

Les JEUDIS de 14h à 17h

Cycle de 3 séances – COLLECTIF

Les jeudis : 14 janvier + 11 février + 11 mars

ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

« Envisager son retour à l'emploi dans les meilleures conditions possibles »

Nouveauté

Vous vous posez la question de la reprise du travail après une longue période d'inactivité.

Envisager au plus tôt les modalités de votre reprise vous permettra d'anticiper sereinement les difficultés éventuelles et de préparer au mieux la suite de votre parcours professionnel.

Nous vous proposons un cycle de 4 séances qui vous aidera à répondre au mieux à vos attentes et interrogations.

👉 Votre participation à ce cycle sera validée suite à un entretien individuel avec notre coordinatrice sociale. Pensez à prendre rendez-vous au 02.40.14.00.14.

Les MARDIS de 14h00 à 16h30

Cycle de 4 séances – COLLECTIF

Les mardis : 9 février + 2 mars + 30 mars + 27 avril

RÉUNIONS D'INFORMATION

Les Jeudis de l'Information pour les malades et les proches de 17h30 à 19h00 au Comité de Loire-Atlantique

> 28 janvier

Éthique et cancer

« Quoi et comment dire ?

Quoi et comment décider ? »

Intervenant : cancérologue - chef de service d'oncologie médicale, de soins de support, de soins palliatifs et de la consultation d'éthique clinique du CHU Nantes

Inscription à partir du 18 janvier

> 11 février

L'homéopathie : traitement de soutien

Intervenant : médecin généraliste homéopathe de Nantes

Inscription à partir du 1^{er} février

> 4 mars

Les bénéfices du dépistage organisé du cancer colorectal

Intervenant : médecin coordinateur à Cap Santé Plus 44

Inscription à partir du 22 février

> 18 mars (lieu à préciser)

Quelles activités physiques pratiquer ?

Intervenant : médecin responsable des soins de supports de l'institut de cancérologie de la Loire

Inscription à partir du 8 mars

ACCOMPAGNEMENT DES MALADES ET DES PROCHES

Coordination sociale – Sandra ÉMAURÉ – Tél 02.40.14.31.31

☞ **Un suivi personnalisé pour vous aider dans la vie quotidienne sur des thèmes concrets comme :**

- l'équilibre budgétaire du foyer
- les démarches administratives
- les éléments clés pour bien se nourrir

☞ **Un accompagnement dans le retour à domicile en lien avec les structures professionnelles spécialisées**

- Aide dans les démarches d'accès aux droits (ASSEDIC, CAF, CPAM, Caisses de Retraites...)
- Orientation pour les aides à domicile et les aides matérielles : travail en partenariat avec les associations d'aide à domicile pour une mise en place rapide du service, aide au montage des dossiers, suivi des besoins...

☞ **Un accompagnement dans vos démarches d'insertion ou de réinsertion professionnelle**

Le retour à l'emploi est parfois difficile à appréhender après une période d'arrêt plus ou moins longue, ce qui nécessite une aide dans votre parcours.

Vous avez la possibilité de rencontrer notre conseillère sur rendez-vous dans nos locaux mais aussi à votre domicile en cas de difficulté pour vous déplacer.

Accompagnements individuels

Sur rendez-vous auprès du comité de Loire-Atlantique au 02.40.14.00.14

> Psychologique

Un psychologue peut vous recevoir en entretien individuel en cas de difficultés en lien avec le cancer.

> Diététique

Une diététicienne spécialisée en oncologie peut vous recevoir en cas de problème liés à l'alimentation : surcharge ou insuffisance pondérale, effets secondaires liés aux traitements, etc...

Un numéro unique pour vous soutenir et répondre

à vos questions : 0810 111 101 (prix d'un appel local)

Gratuit, ce service est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h.

> Écoute et soutien psychologique. Taper 1

Une équipe constituée de soignants, de spécialistes de l'écoute, soutenue par une équipe médicale, répond aux questions des personnes préoccupées par le cancer. Ce service ne fait pas de consultation médicale (ni diagnostic, ni pronostic). Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 14h.

> Obtenir un prêt, une assurance. Taper 2

La Ligue a créé AIDEA pour faciliter l'accès à l'emprunt des malades et anciens malades en les aidant à construire leur dossier.

Du lundi au vendredi de 8h à 20h.

> Permanence juridique. Taper 4

Un service d'aide juridique gratuit, les conseils sont donnés en respectant la plus stricte confidentialité.

Du lundi au vendredi de 9h à 19h pour prendre un rendez-vous avec un avocat.

CONTRE LE CANCER
toute la Ligue
et beaucoup plus...

Écoute et soutien psychologique
AIDEA (Aide pour l'emprunt)
La Ligue proche de chez vous
Permanence juridique
Soutien en don

NOUVEAU & PRÉFÉRÉ
0 810 111 101
sans surcoût

1^{er} Numéro vert de la recherche contre le cancer
Recherche, actions pour les malades et leurs proches,
radiothérapie, pharmacie, innovation des traitements.

LA LIGUE
cancer

ÉVÉNEMENTS

JANVIER 2010

> Vente aux enchères des ateliers de cuisine des Logis (ex-Logis de France) sur eBay au profit de la Ligue contre le Cancer

MARS 2010

Mars : mois de mobilisation nationale contre le cancer colorectal

Ce cancer, dans sa fréquence, sa gravité, ses possibilités de dépistage et ses avancées thérapeutiques, est le plus souvent méconnu de la population. La Ligue contre le Cancer s'associe à l'INCA (Institut National du Cancer) pour promouvoir les bénéfices du dépistage organisé : retrouvez toutes les informations sur www.e-cancer.fr/la-sante-publique/depistage/depistage-organise-du-cancer-colorectal

Semaine nationale de lutte contre le cancer « Solidarité et défis »

Petit ou grand, seul ou à plusieurs, avec la Ligue, chacun peut participer à un défi contre le cancer. Rejoignez l'équipe de France contre le Cancer : Contre le cancer, on a tous une part de défis à relever.

Profitez de ce temps fort pour briser les tabous autour du cancer, informer et mobiliser le grand public grâce à des défis locaux et nationaux, physiques et interactifs, sportifs ou culturels. Chaque personne, quelque soit ses moyens, son statut peut prendre une part active dans la lutte contre cette maladie.

À ce jour, la Semaine nationale est prévue du 8 au 14 mars 2010 sous réserve de validation par le ministère de l'Intérieur.

> 13 mars..... Concert au profit de la Ligue contre le Cancer
Vieilleville

> 13 au 27 mars..... Opération toutes pompes dehors 2010
Au profit des enfants de l'association Onco Plein Air souffrant de cancer ou de leucémie et soignés au CHU de Nantes
<http://aopa.free.fr>

> 21 mars..... Journée de lutte contre le Cancer
Salle Odysée / Orvault

LES 3 MISSIONS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Soutien à la Recherche

Pour mieux soutenir les progrès réalisés par la recherche, la Ligue contre le Cancer accentue sans cesse ses efforts. En plus des financements accordés aux laboratoires de recherche et aux jeunes chercheurs, trois domaines sont privilégiés : la recherche pour mettre au point les cartes d'identité des tumeurs, la recherche clinique et la recherche épidémiologique.

La Ligue contre le Cancer est le 1^{er} financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer.

Aides aux malades et aux proches

Le bien-être des malades et de leurs proches pendant et après la maladie est au cœur de nos actions.

Le comité de Loire-Atlantique de la Ligue contre le Cancer propose ateliers et réunions d'informations pour les malades et les proches, accompagnement social, soutien financier, soutien psychologique, présence de bénévoles à l'hôpital pour accompagner un malade, etc.

Information, prévention, dépistage

Cette combinaison demeure à ce jour la plus sûre pour empêcher l'apparition de la maladie, pour en améliorer le pronostic et les traitements et donc contribuer à la diminution de la mortalité par cancer.

Trop de cancers sont la conséquence de comportements à risques. C'est pourquoi la Ligue s'est engagée dans un vaste programme d'information auprès du grand public. Agir contre le Cancer avant la maladie, c'est agir efficacement.

La force de la Ligue, c'est la générosité des donateurs

Seule une mobilisation de tous, sur tous les fronts, permettra d'améliorer encore la survie et la guérison. Nous avons besoin de vous pour aller encore plus loin. Vous pouvez compter sur nous.

Votre don est précieux, la Ligue le rend efficace.

Escale bien-être

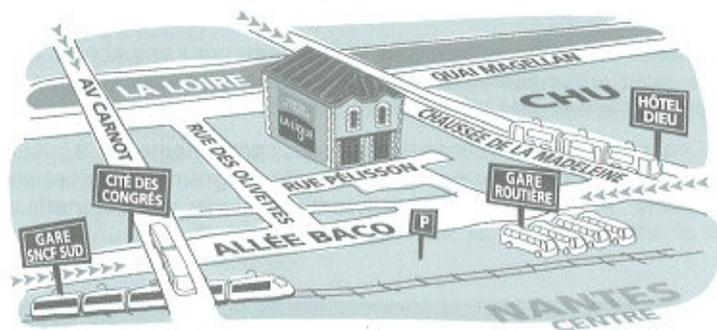
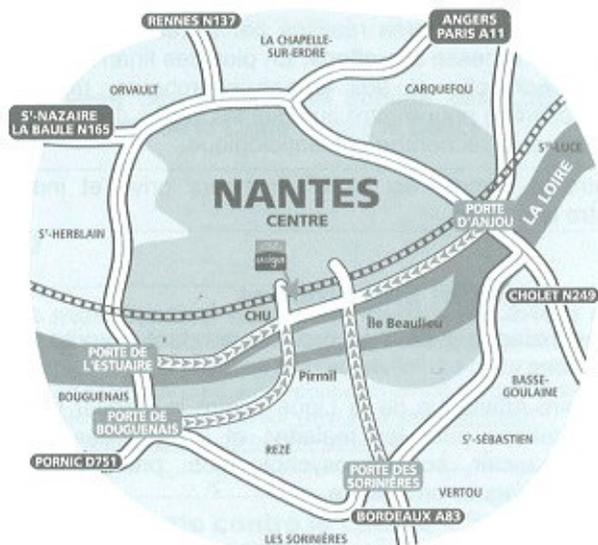
LIGUE CONTRE LE CANCER - Comité de Loire-Atlantique

9 rue Paul Pélisson - 44000 NANTES

Tél. 02.40.14.00.14 - Fax 02.40.14.05.03

E-mail : cd44@ligue-cancer.net

Accès : Arrêt Hôtel Dieu, bus 24 et 56, tramway lignes 2 et 3



Lundi au vendredi 8h30-12h30 / 13h30-17h (16h30 le vendredi)

CANCERINFOSERVICE
0 810 810 821

La vie sur toute la ligne

**La Maison
de la ligue**

