



Ligue contre le cancer

www.ligue-cancer.net

infos

Comité de l'Hérault

décembre 2015



> LA LIGUE
DANS L'ACCOMPAGNEMENT
AU PLUS PRÈS DES MALADES



PARCE QUE LA PERSONNE ATTEINTE D'UN CANCER DOIT RETROUVER CONFIANCE DANS LA VIE, LA LIGUE CRÉE DANS L'HÉRAULT DES ESPACES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE BIEN-ÊTRE

HENRI PUJOL

ESCALE BIEN-ÊTRE À MONTPELLIER, UNE PARENTHÈSE POUR SE RESSOURCER

L'Escale Bien-être de la Ligue, qui a déménagé dans des locaux plus adaptés et plus spacieux dans le quartier des Arceaux, est un lieu non médicalisé qui offre gratuitement aux personnes atteintes de cancer accueil, écoute, information et rencontres conviviales.

A l'Escale, on ne traite pas les personnes, on en prend soin. Un accueil chaleureux... Un thé ou un café offert et partagé...

Tout est fait pour que l'on se sente bien lorsque l'on pousse la porte de l'Escale, un lieu animé par des bénévoles formés à l'écoute, une passerelle pour retrouver la confiance en soi.

Épanouissement physique



© Caro-Ligine-Brest

Pratiquer une activité physique est un moyen efficace pour réduire la fatigue et se sentir mieux dans son corps. L'Escale Bien-être propose une activité physique adaptée dispensée par un enseignant spécialisé, qui évalue les attentes et les capacités de chacun à travers entretiens et tests très simples. Les cours en petit groupe permettent de personnaliser les exercices en fonction des capacités et des objectifs de chacun. Des marches santé sont organisées une à deux fois par mois dans les parcs de Montpellier ou des alentours, auxquelles peuvent se joindre les proches pour partager un moment agréable et dynamisant.

Socio-esthétique

Soins du visage, relaxation, modelages du corps, maquillage, manucure, conseils beauté... Les soins esthétiques sont prodigués par une socio-esthéticienne dans une salle dédiée et aménagée avec soin. Une heure de cocooning et de détente entre des mains expertes et bienveillantes pour retrouver l'estime de soi et se réapproprier son image.



© Laurent-Homès-Fotobá

Paroles de malades...

« Je bénéficie de soins esthétiques, moment privilégié où je ne pense qu'à moi... »

« A l'Escale, on m'a donné des conseils pour les démarches sociales... »

« À l'Escale, je me suis réconciliée avec mon corps... »

« Un grand merci à toute l'équipe pour l'accueil et le réconfort qu'elle apporte... »

Paroles de bénévoles...

« On reçoit, on écoute, on propose... »

« On accueille les personnes telles qu'elles sont... »

« Un joli lieu où on donne beaucoup et où on reçoit aussi beaucoup... »

Soutien social et psychologique

Les soucis d'ordre administratif et économique venant souvent se greffer à la maladie, une assistante sociale est présente via deux types d'aides :

- **la cellule de soutien social**

pour accompagner de façon individuelle et personnalisée dans les démarches auprès des organismes sociaux (CPAM, CAF, Mutuelles...)

- **le dispositif d'aide au retour à domicile**

qui consiste en la prise en charge possible de 12 heures d'aide ménagère après une hospitalisation, dès le retour au domicile.

Le soutien psychologique permet de traverser l'épreuve de la maladie et de la souffrance. La personne malade et les proches peuvent en avoir besoin pour prévenir et traiter les répercussions psychologiques du cancer.



© Dalaprod-Fotolia

Conseils en nutrition

Parce que la façon de s'alimenter joue un rôle important, un médecin nutritionniste anime des ateliers de nutrition : notions théoriques, débats sur des publications de la presse grand public ou sur des ouvrages de vulgarisation sur la nutrition, élaboration interactive de recettes de cuisine... Chaque séance s'achève par un goûter !

Détente

Libérer le stress et les tensions, harmoniser les fonctions vitales, tendre vers le bien-être et la sérénité... Tels sont les objectifs que poursuivent les activités de sophrologie, réflexologie plantaire, yoga, qi gong, shiatsu et feldenkrais. En outre, des ateliers créatifs et d'écriture permettent de se faire plaisir en groupe.

Nouvelle adresse

ESPACE LIGUE - Escalier Bien-être

9 rue des Volontaires - 34000 Montpellier

Tramway Ligne 3 - Arrêt Arceaux

04 67 58 35 60 - el34.montpellier@ligue-cancer.net

L'Escale Bien-être de Montpellier reçoit le soutien du Groupe ALTRAD, partenaire de la Ligue et d'ACM Habitat.

PRISE EN CHARGE DE PROXIMITÉ

Les séjours hospitaliers sont de plus en plus courts et certaines chimiothérapies peuvent même être délivrées à domicile d'où la nécessité de « prise en charge de proximité ».

On ne peut demander à une personne de venir dans une grande ville pour les soins de support répétitifs, alors qu'elle y vient de plus en plus rarement pour les traitements.

Le comité de l'Hérault a pour objectif d'implanter plusieurs « Escapes Bien-être » dans le département de l'Hérault pour rendre accessibles les soins de support au plus grand nombre de personnes, au plus près de leur domicile.

UNE INNOVATION DANS L'OUEST HÉRAULTAIS : EN 2016, À BÉDARIEUX ET À BÉZIERS, IMPLANTATION DE DEUX ESPACES LIGUE POUR LE BIEN-ÊTRE DES MALADES

Grâce à l'engagement de la Communauté de communes du Grand Orb et de la Mairie de Béziers, la Ligue proposera prochainement aux personnes résidant dans l'Ouest héraultais et atteintes de cancer, un accueil adapté, un soutien et un accompagnement pendant et après leur traitement. Beaucoup de personnes sont traitées dans des hôpitaux et cliniques de proximité, labellisées par l'Agence Régionale de Santé. La Ligue est tout naturellement présente au plus près des malades par la création de ces espaces ; une démarche volontariste pour plus de proximité et d'accessibilité sur les territoires de la Vallée de l'Orb et du Grand Biterrois.



© Cristina Conti-Fotolia

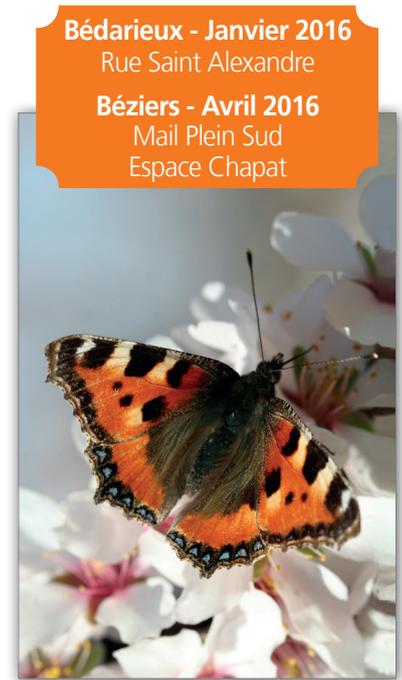
La vocation de chaque espace est de rassembler en un lieu unique, animé par des bénévoles et des professionnels, un ensemble de services et d'activités destinés à surmonter l'épreuve du cancer et à retrouver une vie normale. La proximité de la station thermale d'Avène et la volonté de sa direction ont rendu naturel un partenariat qui bénéficiera à l'Espace Ligue de Bédarieux.

L'ouverture d'un espace à Bédarieux en janvier 2016 et à Béziers* en avril 2016 permettra d'accueillir gratuitement les personnes concernées par la maladie, pour une prise en charge personnalisée dans le cadre d'activités diverses :

**Activités physiques adaptées,
Socio-esthétique,
Soutien psychologique,
Conseils en nutrition...**

* Sur la commune de Béziers, la Ligue propose actuellement des activités physiques adaptées, les lundi et jeudi de 14h à 17h dans les locaux de la Maison de la Vie Associative. Ces activités seront transférées dans le nouvel espace après sa création.

Informations et contact : 04 67 61 31 31



© D.Werthe

Bédarieux - Janvier 2016

Rue Saint Alexandre

Béziers - Avril 2016

Mail Plein Sud

Espace Chapat

APRÈS UN CANCER ... Retour réussi à l'activité professionnelle

La Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault et AG2R LA MONDIALE proposent un dispositif d'accompagnement innovant destiné aux actifs (salariés, demandeurs d'emploi, indépendants) soignés pour un cancer ainsi qu'aux entreprises sensibilisées par les problématiques de retour en entreprise d'un salarié malade du cancer. Cette prestation entièrement prise en charge par la Ligue et AG2R La Mondiale s'appuie sur les outils du coaching, adaptés à la conduite du changement et dont la déontologie garantit une approche personnalisée à la demande de chacun.

Objectifs :

- . Sécuriser le retour à l'activité des malades (recherche d'emploi, nouveau projet professionnel, bilan de compétences, retour en entreprise, création d'une activité...)
- . Accompagner les entreprises ayant le souhait de préparer le retour d'un salarié soigné pour un cancer (coaching d'équipe ou du manager)
- . Changer le regard sur le cancer dans l'entreprise

Contactez nous dès à présent au 04 67 61 31 31



© Michael Brown-Fotolia

AGIR POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

● LA LIGUE EST PRÉSENTE DANS L'HÉRAULT AVEC SES DÉLÉGATIONS LOCALES

Agde	Castelnau-le-Lez	Gabian	Lézignan-la-Cèbe	Montpellier	Quarante	
Alignan-du-Vent	Castries	Gigean	Lieuran-les-Béziers	Mudaison	Roujan	
Assas	Caux	Gignac	Lignan-sur-Orb	Nebian	Sauvian	
Aumelas	Cazouls-les-Béziers	Hérepian	Lodève	Nissan-les-Ensérune	Sérignan	
Aumes	Cazouls d'Hérault	Jacou	Lunel	Nizas	Sète	
Autignac	Cessenon	Joncels	Magalas	Palavas-les-Flots	St-André-de-Sangonis	
Balaruc-les-Bains	Clapiers	Juvignac	Maraussan	Paulhan	St-Brès	
Bassan	Clermont-l'Hérault	La Grande-Motte	Marseillan	Pézénas	St-Christol	
Bédarieux	Cournonsec	Lansargues	Mauguio	Pomerols	St-Clément-de-Rivière	
Béziers	Cournonterral	La Tour-sur-Orb	Maureilhan	Poussan	St-Géniès-de-Fontedit	
Bouzigues	Espondeilhan	Laurens	Montady	Pouzolles	St-Jean-de-la-Blaquière	
Canet	Florensac	Le Pouget	Montagnac	Prades-le-Lez	St-Mathieu-de-Trévières	
Capestang	Frontignan	Le Crès	Montblanc	Puisserguier	St-Pons-de-Thomières	

Les délégations organisent des centaines de manifestations (concerts, lotos, courses ...) au profit de la Ligue pour soutenir ses missions.

Pour obtenir les coordonnées des délégués locaux ou connaître le programme des manifestations, contactez le comité au **04 67 61 31 31** ou consultez le site web : www.ligue-cancer.net/34 ou la page Facebook www.facebook.com/laliguecontrelecancer34

● DU CÔTÉ DE LA PRÉVENTION



Protégeons notre planète, protégeons notre santé !

Le comité organise un concours scolaire de créations artistiques qui porte sur l'environnement et vise à sensibiliser le jeune public à l'importance de protéger l'environnement pour protéger notre santé.

Ce projet invite les enseignants à réfléchir avec leurs élèves à la thématique de l'environnement et à réaliser une œuvre artistique collective illustrant ce thème (poème, chanson, dessin, objet...)

Le concours s'adresse aux classes d'écoles élémentaires publiques et privées de 2 niveaux :

Cycle 1 : **CP, CE1** et Cycle 2 : **CE1, CM1 et CM2**.

Chaque enfant participant recevra un cadeau et les 6 classes lauréates remporteront un prix leur permettant de mener un projet en lien avec l'environnement.

Inscriptions avant le 31 janvier 2016 et renseignements au comité : Valentine Sarrut, 04 67 61 30 16, valentine.sarrut@ligue-cancer.net

CONCOURS
ÉCOLES
ÉLÉMENTAIRES

● OPÉRATION « SACS À PAIN » AVEC LES BOULANGERIES SOLIDAIRES DANS L'HÉRAULT



Une grande Opération «Sacs à pain», organisée par le Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer, se déroulera dans toutes les Boulangeries solidaires du département, durant les mois de **Janvier et Février 2016**.

Les sacs à pain seront distribués gratuitement aux boulangeries partenaires. Le but est de récolter le maximum de cartouches d'imprimantes jet d'encre. La valorisation, par SRDI société partenaire pour le recyclage, permettra de participer au financement des missions du Comité.

Dans le cadre de leur projet d'études de 2ème année, 5 étudiants de l'IUT de Montpellier, ont décidé de se mobiliser pour cette opération.

Avec 1000 nouveaux cas de cancer par jour, mobilisons-nous ... Apportez vos cartouches vides chez votre boulanger solidaire !

Renseignements : 04 67 61 31 31 et mobiligue34@gmail.com

● NE JETEZ PAS, LA LIGUE RÉCUPÈRE

- Téléphones portables - Cartouches jet d'encre
- Radiographies argentiques

Contact : 04 67 61 31 31 - mobiligue34@gmail.com

- Textiles - Contact : 06 34 37 72 45 - textilecd34@gmail.com

Grâce à ces collectes, le comité poursuit ses missions.

● DON, LEGS, SOUTENEZ LES MISSIONS DE LA LIGUE



Grâce à vos dons, grâce à vos legs, la Ligue apporte une aide aux malades et à leurs proches, finance des programmes de recherche, soutient le dépistage et agit en prévention.

Merci de soutenir nos actions.

66% de votre don est déductible de votre impôt sur le revenu.

Le legs se fait en franchise de taxation.

● AIDE À LA RECHERCHE ● SOUTIEN AUX MALADES ● PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

Semestriel Décembre 2015

Directeur de la publication : Professeur Henri Pujol
Rédacteur en chef, conception et réalisation : Danny Mendre

Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault
1, rue des Apothicaires - 34298 Montpellier cedex 5
Tél. **04 67 61 31 31** - cd34@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net/cd34
www.facebook.com/laliguecontrelecancer34

