





"Accompagner les patients et leurs proches"

Professeur Jean-Pierre Benoît,  
Président bénévole de la Ligue contre le Cancer de Maine-et-Loire

Que vous soyez atteint de cancer ou proche d'une personne malade, des professionnels et des bénévoles vous accueillent dans des espaces **conviviaux et non médicalisés**.

Parce que la maladie cancéreuse a des retentissements physiques et psychologiques, la Ligue contre le Cancer vous propose des **ateliers adaptés à vos besoins**, pour une durée déterminée. Des conférences-débats, accessibles à tous, sont régulièrement organisées.

Depuis 2019, **l'Espace Ligue de l'Anjou Bleu** à Segré propose des ateliers d'activité physique adaptée, des groupes de parole pour les malades et des soins socio-esthétiques. Depuis peu, de **l'activité physique adaptée est également proposée au centre social de Chemillé-en-Anjou** et d'autres activités vont voir le jour.

Tous ces ateliers sont **gratuits** grâce aux donateurs de La Ligue.



Faites un don :  
[don.ligue-cancer.net](http://don.ligue-cancer.net)

## Espace Ligue d'Angers :



### Bien-être

#### Ateliers individuels

- **Soins et conseils socio-esthétiques**  
le mardi : 14h15, 15h30 et 16h45  
le mercredi : 9h15 et 10h30  
le jeudi : 14h15, 15h30 et 16h45
- **Consultation d'onco-sexologie**  
1 fois par mois, 3 créneaux de 45 min

#### Ateliers collectifs

- **Conseils socio-esthétiques « De la tête aux pieds »**  
5 séances par an
- **Nouage de foulard, turban et accessoire**  
le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois à 10h
- **Relaxation**  
le lundi à 15h et 16h30



### Activité physique adaptée

- **Renforcement musculaire**  
le mardi à 9h15, 10h15, 11h15 et 12h15  
le jeudi à 14h et 15h
- **Marche adaptée**  
le mardi à 14h et le jeudi à 10h30
- **Pilates**  
le mardi à 15h45 et le jeudi à 13h
- **Aquagym**  
le jeudi à 9h - Piscine Couzéo à Beaucouzé

#### Espace Ligue de l'Anjou Bleu à Segré :

- **Renforcement musculaire** le vendredi
- **Socio-esthétique** 2 fois par mois
- **Groupe de parole pour les malades** 1 fois par mois



### Ateliers artistiques

#### Art-thérapie

- **Arts plastiques**  
le mardi à 13h30 et 15h30  
le mercredi à 13h30 et 15h30
- **Entourage (création avec un proche)**  
3 fois par mois
- **Atelier art-floral** - 4 ateliers par an



### Vie pratique

- **Diététique**  
1 fois par mois
- **Informatique**  
le 1<sup>er</sup> mardi du mois à 14h
- **Maintien ou reprise d'activité**  
4 ateliers par an (Partenariat ANDRH et CARSAT)
- **Consultation juridique**  
1 vendredi par mois



### Groupes de parole

- **Pour les malades**  
1 fois par mois
- **Pour les proches**  
1 fois par mois

New

### Sensibilisation au sevrage tabagique

Pour un bilan et/ou une aide au sevrage, contactez-nous !

en partenariat avec le CHU d'Angers



Informations et inscriptions : 02 41 88 61 06

sous réserve de la situation sanitaire