

Escale Bien-être

une passerelle pour garder confiance en soi

L'ESCALE BIEN-ETRE

est un lieu non médicalisé ouvert gratuitement
aux personnes atteintes de cancer et leurs proches.
Des bénévoles et des professionnels proposent et
animent un ensemble d'activités et de services destinés
à surmonter l'épreuve du cancer.

Ecoute et réconfort, générosité et partage
dans une ambiance conviviale.

La Ligue toujours au plus près des malades !



BÉDARIEUX

51 rue Saint
Alexandre
34600 Bédarieux
04 67 23 69 60
Lundi AM au vendredi
9h-12h et 14h-17h

BÉZIERS

Rés. Mail Chapat
1 avenue Pⁱ Wilson
34500 Béziers
04 67 21 12 55
Lundi au vendredi
9h30-16h30

GIGNAC

Square de la Fontaine
42 Grand Rue
34150 Gignac
04 99 61 13 74
Lundi au vendredi
9h30-16h30

MONTPELLIER

9 rue des
Volontaires
34000 Montpellier
04 67 58 35 60
Lundi au vendredi
10h-17h

Email : el34.lenomdelaville@ligue-cancer.net / Exemple : el34.bedarieux@ligue-cancer.net

Accueil, écoute, information, échanges, rencontres conviviales et chaleureuses



Activité physique adaptée

La pratique d'une activité physique adaptée encadrée par des professionnels spécialisés réduit la sensation de fatigue, agit sur la dépression et l'anxiété, aide au maintien de la masse musculaire et de la capacité cardiaque.



Conseils en nutrition

Il peut être difficile de conserver une bonne alimentation lorsque l'on est soigné pour un cancer. Les ateliers dirigés par une diététicienne visent à retrouver le plaisir de manger, contribuent à pallier les effets secondaires de la maladie et permettent de mieux vivre le traitement.



Détente et convivialité

Les séances de sophrologie, réflexologie plantaire, yoga, feldenkrais... permettent de libérer le stress et les tensions et de retrouver bien-être et sérénité. Les ateliers d'écriture, de lecture, d'expression créatrice et les espaces de détente permettent d'échanger dans une ambiance conviviale (pour ces activités, se renseigner auprès de chaque Escale).



Siège : Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault
1 rue des Apothicaires - 34298 Montpellier cedex 5
☎04 67 61 31 31 - ✉cd34@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net
www.facebook.com/laliguecontrecancer34

Photo recto@lily-adobe.com



Soins socio-esthétiques

La socio-esthétique est un précieux soutien pour se réapproprier son image, grâce à un soin personnalisé et un temps d'écoute privilégié. Le soin permet l'amélioration de l'aspect physique, la diminution du stress ainsi qu'une meilleure acceptation du traitement.

Soutien psychologique et soutien social



Le soutien psychologique aide à traverser l'épreuve de la maladie. Cet accompagnement permet à la personne atteinte de cancer et à ses proches d'avoir le soutien d'un professionnel, une écoute, des réponses à leurs questionnements ainsi qu'un sentiment de mieux-être.

L'assistante de service social propose un accompagnement personnalisé dans les démarches sociales et administratives elle met en place les actions adaptées et les orientations nécessaires grâce à des partenariats avec les principaux organismes sociaux.

Grâce à la générosité de nos donateurs, nous pouvons vous offrir toutes ces activités. Le Comité départemental de l'Hérault de la Ligue contre le cancer remercie chaleureusement les accueillants et prestataires bénévoles ainsi que les donateurs.



HÉRAULT