



Mieux-être

- **Ostéopathie** – 2 séances offertes
Animé par une ostéopathe ; Prise en charge des effets secondaires pour les femmes opérées et/ou en traitement pour un cancer du sein
→ 2 fois par mois
- **Détente et relaxation** – 6 séances offertes
→ 1 fois par mois
- **Sophrologie** – 5 séances offertes
Thèmes : Gérer son stress et ses angoisses / Le sommeil / Positiver et se remplir d'énergie / Prendre du recul / La douleur
→ 1 fois par mois
- **Hypnose thérapeutique** – 2 séances offertes
Thèmes : Apprendre à gérer le stress / L'anxiété / Les émotions / Le sommeil / La douleur
→ 2 fois par mois



Accompagnement psychologique

- **Groupe de paroles pour les patients**, animé par un psychologue clinicien
→ 1 fois par mois



Activité Physique Adaptée

- **Gym douce** – 12 séances offertes
Animé par un professeur diplômé
→ 2 fois par mois



Nutrition

- **Groupe d'échanges** – 3 séances offertes
Animé par une diététicienne-nutritionniste
Thèmes : Une alimentation équilibrée / Connaissance des aliments et compositions de menus équilibrés / La prise de poids
→ 1 fois par mois



Socio-esthétique

- **Bien-être individuel** – 3 séances offertes
Animé par une socio-esthéticienne
→ 2 fois par mois
- **Bien-être collectif** – 4 séances offertes
Animé par une socio-esthéticienne
Thèmes : Beauté des mains / Soins du visage / Maquillage / Beauté des pieds et automassage
→ 1 fois par mois



Réunions d'informations

- **Informations générales sur les droits de l'Assurance Maladie (aides, soutien à domicile, arrêts de travail...)**
Animé par une assistante sociale ; pour les assurés du régime général de la Sécurité Sociale
→ 1 fois par mois
- **Informations sur les dispositifs d'accompagnement au retour à l'emploi (anticiper les démarches)**
Animé par une assistante sociale ; pour les assurés du régime général de la Sécurité Sociale, en arrêt maladie ou à temps partiel
→ Tous les 3 mois

Des réunions bilans sont organisées 2 fois par an (avoir participé au moins à une des deux réunions d'information ci-dessus)




Conditions d'accès

- Les différentes activités proposées par le Comité du Val-de-Marne sont en accès libre
- **Inscription obligatoire** en appelant le **01.48.99.48.97**
- Les participants souhaitant adhérer à la Ligue recevront les informations du Comité du Val-de-Marne



VAL-DE-MARNE

 01.48.99.48.97



cd94@ligue-cancer.net

Comité du Val-de-Marne de la Ligue contre le cancer

1, rue de Paris (au-dessus de la Poste)

94000 CRETEIL



01.48.99.48.97



www.facebook.com/laliguecontrolecancer94

Site web : www.ligue-cancer.net/cd94



- **M8** station Créteil-L'Éclat (Hôpital Henri-Mondor) puis autobus
- **RER A**, station Saint-Maur Créteil puis autobus
- **RER D**, station Créteil-Pompadour puis autobus
- **Autobus** : TVM, 104, 217 et 317 (Eglise de Créteil)

Avec la participation financière de la Banque Française Mutualiste dans le cadre de l'arrondi sur salaire



*S'informer,
Echanger,
Se ressourcer*

*Pour mieux
vivre avec le
cancer*

*L'espace
Ligue contre
le cancer vous
accueille, au
Comité de
Créteil (94)*

A
T
E
L
I
E
R
S