

ESPACE **LIGUE** MONTAUBAN  
COMITÉ DU TARN-ET-GARONNE

25 boulevard Garriçon  
82000 MONTAUBAN

Tel. : 05 63 63 52 39

[cd82@ligue-cancer.net](mailto:cd82@ligue-cancer.net)

[www.ligue-cancer.net/cd82/](http://www.ligue-cancer.net/cd82/)



Bienvenue  
dans UN LIEU  
pensé pour  
VOUS



Impression TECHNIPRINT Montauban



MONTAUBAN

Comité du Tarn-et-Garonne



## ESPACE LIGUE UN LIEU À VOTRE SERVICE ET À VOTRE ÉCOUTE.

Que vous soyez atteint de cancer ou proche d'une personne malade, les professionnels et les bénévoles formés par la Ligue contre le cancer vous accueillent dans un lieu chaleureux et non médicalisé.

Parce que la maladie cancéreuse a des retentissements physiques et psychologiques, la Ligue contre le cancer vous propose des services adaptés à vos attentes. L'Espace Ligue est pensé pour améliorer votre prise en charge et votre qualité de vie pendant et après la maladie.

### ÉCHANGER

L'Espace Ligue est un lieu de rencontres favorisant les échanges entre personnes malades, proches et professionnels. Lors de rendez-vous, individuels ou collectifs, **vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité**. L'ambiance conviviale rompt avec l'isolement induit par la maladie.

### SE RESSOURCER

L'Espace Ligue est un lieu pour retrouver bien-être et confiance en vous, souvent mis à mal par la maladie et les traitements.

### S'INFORMER

L'Espace Ligue propose une information personnalisée et adaptée à vos besoins. Vous trouverez :

- **Des renseignements** sur la maladie, en complément de l'information délivrée par les équipes soignantes ;
- **Des conseils** pour mieux vivre au quotidien la maladie ;
- Les coordonnées **de professionnels de santé, de travailleurs sociaux ou d'associations** de patients les plus proches de chez vous.

**La Ligue  
contre le cancer  
compte plus de  
290 Espaces Ligue  
à travers toute  
la France.**

## ESPACE LIGUE MONTAUBAN COMITÉ DU TARN-ET-GARONNE

**BIENVENUE  
DANS VOTRE ESPACE LIGUE,  
UN ESPACE PENSÉ POUR VOUS.**



#### Accueil, information

Des Ligueurs sont à votre disposition pour vous renseigner et répondre à vos questions.

Lundi au Vendredi  
9h00-12h00, 14h00-17h00



#### Soins socio-esthétiques

Ces soins prodigués par des professionnels visent à améliorer l'image de soi et vous apportent bien-être et confort.

Mardi et Jeudi accompagnement par une socio-esthéticienne sur RDV



#### Relaxation

Des techniques de relaxation et de respiration vous aident à évacuer le stress et vous apportent énergie, vitalité, sérénité et bien-être.

sophrologue: Personnes malades et Proches. réflexologue: Jeudi



#### Accompagnement de la vie professionnelle

À travers des ateliers collectifs ou des entretiens individuels, des professionnels vous accompagnent dans vos démarches de maintien ou de retour à l'emploi.

Lundi au Vendredi 9h00-12h00, 14h00-17h00 par une assistante sociale



#### Groupes de convivialité

Partagez votre expérience et échangez librement avec d'autres personnes malades ou proches.

Jeudi une fois par mois



#### Soutien psychologique

Un psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie lors d'entretiens individuels ou collectifs.

Lundi et Jeudi accompagnement par une psychologue clinicienne sur RDV



#### Activités physiques adaptées

En cours de traitement ou en rémission, un professeur spécialisé établit avec vous un programme d'exercices pour améliorer vos capacités physiques et diminuer la fatigue et l'anxiété.

Mardi et Jeudi de 13h45 à 14h45 par un professeur en APA santé



#### Alimentation

Lors d'ateliers, des professionnels (chefs cuisiniers, nutritionnistes, diététiciens...) vous conseillent pour adapter votre alimentation et ainsi garder le plaisir de manger.

Jeudi tous les deux mois accompagnement réalisé par une diététicienne



#### Aide et conseils

Des conseillers vous accompagnent et vous orientent dans vos démarches administratives, sociales et juridiques.

Lundi au Vendredi 9h00-12h00, 14h00-17h00 par une assistante sociale

