

## COORDINATION DOMICILE / HÔPITAL



La Ligue contre le cancer et les réseaux de santé tri-thématiques (NÉPALE au nord et SPES au sud) accompagnent les patients atteints de cancer, dont le maintien sur son lieu de vie nécessite une coordination et un appui spécialisé, avec l'ensemble des professionnels de soins primaires, du médico-social et du social.

## MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE



### Sophrologie (prise en charge sur une année)

**Briis-sous-Forges** : lundi de 17h15 à 19h15 au Comité

**Palaiseau** : 2 jeudis par mois de 15h à 16h

### Qi Gong (prise en charge sur une année)

**Montgeron** : vendredi de 14h30 à 16h

**Gif-sur-Yvette** : mercredi de 10h à 11h

### Ostéopathie (prise en charge de 3 séances sur rendez-vous)

**Briis-sous-Forges** : mardi de 9h30 à 12h30 au Comité

**Corbeil-Essonnes** : mardi de 9h30 à 12h30 au Centre Hospitalier Sud-Francilien

### Yoga (prise en charge sur une année)

**Angerville** : jeudis de 17h à 18h30

### Auto-Hypnose (prise en charge sur un cycle de 6 séances)

**Longjumeau** : mardi de 18h à 19h Espace Associatif (derrière la mairie annexe), Salle Condeixa - 3B, rue des écoles



### Belle & Bien (atelier pédagogique de soin et maquillage)

**Briis-sous-Forges** : 1 fois/mois au Comité (2 heures)

### Socio-esthétique (pour les patients hospitalisés dans les centres de soins ci-dessous. Inscription auprès des infirmières)

**Briis-sous-Forges** : 2 jours/mois au CH Bligny

**Corbeil-Essonnes** : 2 jours/mois au CH Sud-Francilien

**Dourdan/Étampes** : 2 jours/mois au CH Sud-Essonne (en alternance)

**Quincy-sous-Sénart** : 1 jour/mois à l'Hôpital Privé Claude Gallien



### Atelier Nutrition et Cuisine - Plaisir du goût retrouvé

**Briis-sous-Forges** : 4 ateliers pratiques et conviviaux, accompagnement sur 2 mois

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES



### Cartonnage

**Olainville** : 2 jeudis/mois de 9h à 13h

### Tricot

**Montgeron** : 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 16h

### Art Floral

**Montgeron** : 6 à 7 fois par an

### Atelier Créatif

**Mennecy** : 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h30 à 17h30

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



### Gym Après Cancer en partenariat avec l'EPGV 91 (prise en charge sur une année)

**Briis-sous-Forges** : jeudi de 10h30 à 11h30 au Comité

**Bretigny-sur-Orge** : jeudi de 14h à 15h

**Dourdan** : jeudi de 14h à 15h

**Draveil** : lundi de 10h30 à 11h30 et le mercredi de 11h à 12h

**Étampes** : mardi de 18h à 19h

**Longpont-sur-Orge** : mardi de 10h30 à 11h30

**Massy** : vendredi de 9h30 à 10h30

**Mennecy** : lundi de 11h à 12h

**Villemeissson-sur-Orge** : mercredi de 14h à 15h

**Palaiseau** : mardi de 12h à 13h

### Aviron santé

**Base nautique de Draveil** : lundi à 9h45, en partenariat avec l'EPGV 91 (Inscription au 01 69 23 44 11)

**Base nautique du Coudray-Montceaux** : samedi à 14h (inscription au 06 84 64 44 31)

### Rugby à 5 (Inscription au 01 60 91 16 91)

**Centre National de Rugby de Marcoussis** : mardi et vendredi de 12h30 à 13h30

**Club de Gif-sur-Yvette** : dimanche matin

**Briis-sous-Forges** : mercredi de 12h45 à 14h

### Tennis Santé (Inscription au 06 09 52 21 67)

**Ligue de Tennis de l'Essonne de Sainte-Geneviève-des-Bois** : vendredi de 12h à 13h

### Randonnée Santé (Inscription au 06 61 84 48 11)

**Brunoy Rando Club** : 3 fois /mois le samedi ou le mercredi de 9h30 à 12h

### Triathlon Santé (Inscription au 06 88 78 05 54)

**Union Sportive Palaiseau Triathlon** : mercredi de 17h30 à 18h30  
samedi de 10h15 à 12h

### Initiation et découvertes sportives

Boxe, Hockey, Tennis, Basket, Jeux de ballons ...

**Union Sportive de Ris Orangis** : mardi de 10h à 11h ou de 11h à 12h  
jeudi de 10h à 11h et de 11h à 12h  
inscription au 01 69 25 96 48

**Club Omnisports des Ulis** : activités proposées tout au long de la semaine  
inscription au 01 69 07 93 70

### Aqua Santé (Inscription au 01 69 25 96 48)

**Union Sportive de Ris Orangis** : lundi de 18h15 à 19h15

### Marche Nordique (Inscription au 01 69 25 96 48)

**Union Sportive de Ris Orangis** : mardi de 14h à 15h30  
vendredi de 10h à 11h30

### Gym Douce (Inscription au 01 69 25 96 48)

**Union Sportive de Ris Orangis** : lundi de 10h à 12h  
jeudi de 11h30 à 13h

## MIEUX-ÊTRE MORAL



### Service d'écoute et de soutien psychologique

Des psychologues cliniciens vous proposent une écoute ponctuelle, attentive et active. Vous pouvez les contacter au 0 800 940 939 (1).



### Espace Ligue / Écoute par des bénévoles

Clinique Pasteur (Ris-Orangis), Clinique du Mousseau (Evry), Clinique de l'Yvette et Groupe Hospitalier Nord-Essonne (Longjumeau), Groupe Hospitalier les Cheminots (Ris-Orangis), Centre Hospitalier Sud-Francilien (Corbeil-Essonnes), Centre Hospitalier Sud-Essonne (Étampes), Centre Hospitalier de Bligny (Briis-sous-Forges).

### Groupes de convivialité

**Breuillet/Saint-Chéron** : 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h à 16h30

**Mennecy** : 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h30 à 16h30

**Montgeron** : 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 17h

**Palaiseau** : 1 vendredi /mois de 15h à 18h

**Ris-Orangis** : 2 jours /mois de 14h à 17h (jeudi et vendredi)

## MIEUX-ÊTRE SOCIAL



### Démarches juridiques et administratives

Pour toute question d'assurabilité ou juridique, contactez la plateforme téléphonique de la Ligue contre le cancer au 0 800 940 939 (1).

### Démarches sociales

Un accompagnement dans les démarches auprès des différentes administrations et dans la reconstruction d'un projet de vie au domicile ou dans un autre lieu de vie adapté, est proposé en partenariat avec le service social de la cramif (contactez le 3646).

*Une aide financière est proposée par le biais de la commission sociale de la Ligue contre le cancer.*

## MIEUX-ÊTRE PROFESSIONNEL



### Accompagnement Cancer et Emploi

Accompagnement et soutien au retour à l'emploi sur 6 mois pour développer les ressources personnelles et professionnelles. Diagnostic individuel, bilan professionnel, plan d'action personnel, préparation aux entretiens, coaching sont assurés par une équipe d'experts (coach, sophrologue, psychologue, médecin du travail...) alternant séances individuelles et collectives.

(1) Service accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h appel gratuit à partir d'un poste fixe ou d'un portable.

## INFORMATIONS



Activités gratuites pour toute personne atteinte du cancer.

Renseignements et inscriptions au 01 64 90 88 88 ou [cd91@ligue-cancer.net](mailto:cd91@ligue-cancer.net)  
ou aux numéros précisés dans les activités



Retrouvez toutes nos activités, notre agenda et nos actualités sur :  
[www.ligue-cancer.net/cd91](http://www.ligue-cancer.net/cd91)



[www.facebook.com/liguecontrelecancer91](https://www.facebook.com/liguecontrelecancer91)



[www.twitter.com/liguecancer91](https://www.twitter.com/liguecancer91)



ESSONNE

**Ligue contre le cancer**  
**Comité de l'Essonne**

Centre Hospitalier de Bligny  
91640 BRIIS-SOUS-FORGES

**Contact Comité :**

Tél : 01 64 90 88 88  
[cd91@ligue-cancer.net](mailto:cd91@ligue-cancer.net)