

## 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.



### 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.

### 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.

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

## ESPACE LIGUE

**pour les malades,  
anciens malades et  
leurs proches**

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

### **i** Accueil, information

**Nous contacter :**

Par téléphone : 05 62 61 24 24

pour les inscriptions et renseignements

Par mails : [cd32@ligue-cancer.net](mailto:cd32@ligue-cancer.net)

**Venir au comité situé au :**

36 rue des Canaris (2ème étage), à Auch (quartier du Garros, à proximité de la salle polyvalente)

**Ouvert de 9h à 12h30 et de 13h à 16h  
fermeture le mercredi**

**Ecoute et information sur le cancer :**  
au numéro vert national au 0900 940 939  
(appel gratuit)

### **y** Yoga

**le jeudi de 10h à 11h15**

Le yoga favorise la détente physique et le bien être psychologique et peut vous aider à mieux vivre la maladie.

### **g** Gymnastique

**le mardi de 10h15 à 11h15**

Une invitation à "bouger" selon ses possibilités et surtout d'une manière régulière pour lutter contre la fatigue, même pendant les traitements. Réapprendre à mieux vivre avec un corps mis à rude épreuve, retrouver du plaisir, des sensations et améliorer son image corporelle.

### **s** Soins socio-esthétiques

**le mardi sur rendez-vous**

Une socio-esthéticienne accueille aussi bien les hommes que les femmes pendant et/ou après le traitement. Vous trouverez à ses côtés conseils et techniques de soins pour atténuer les effets secondaires des traitements.

### **d** Diététicienne

**Consultation individuelle sur rendez-vous**

La maladie et ses traitements sont souvent à l'origine de déséquilibres alimentaires. Une diététicienne vous guidera dans la mise en place de repas équilibrés adaptés à votre problématique.



### **Soutien psychologique sur rendez-vous**

L'annonce d'un cancer crée une crise psychologique : émotions fortes, difficultés à intégrer des informations médicales parfois compliquées et angoissantes, bouleversement de l'existence et des relations avec l'entourage. La parole permet de se libérer d'émotions contenues. Une psychologue clinicienne propose pour les malades et leurs proches des **entretiens individuels gratuits** au comité.



### **Groupes de parole**

**Tous les 1er lundis du mois, de 14h à 16h.**

Un groupe de parole est un espace de rencontre, de partage et d'échange. Ce groupe, animé par une psychologue clinicienne s'adresse à des personnes atteintes ou ayant été atteintes de cancer et à leurs proches.



### **Atelier d'arts plastiques**

**le mardi de 14h à 16h**

Animé par une artiste plasticienne, l'atelier est ouvert à tous, débutants et initiés, il a pour objectif de permettre aux participants d'exprimer leur créativité (et non pas d'enseigner des techniques de peinture) dans le cadre d'un accompagnement attentif et adapté au niveau de chacun. Il est possible de l'intégrer à n'importe quel moment de l'année.



### **aide sociale et financière**

**La commission sociale** étudie les dossiers de demande financière. Dossier à faire remplir par votre assistante sociale et disponible sur demande au comité au 05 62 61 24 24 ou téléchargeable sur : [www.ligue-cancer.net/cd32/](http://www.ligue-cancer.net/cd32/)

**Pour les activités physiques (gym et yoga) veuillez vous munir d'un certificat médical récent d'aptitude à la pratique d'une activité physique douce et prévoir une tenue**

ATELIERS  
GRATUITS



**ESPACE LIGUE ATELIERS GRATUITS**  
**COMITÉ du Gers**

36 rue des Canaris  
BP 80215  
32004 AUCH CEDEX  
Tel.: 05 62 61 24 24

cd32@ligue-cancer.net  
[www.ligue-cancer.net/cd32/](http://www.ligue-cancer.net/cd32/)



Bienvenue  
dans UN LIEU  
pensé pour  
VOUS

