

Toutes les activités que nous proposons sont gratuites et font l'objet d'un planning mensuel.

Pour en savoir plus contactez-nous !  
03 20 06 06 05 ou [cd59@ligue-cancer.net](mailto:cd59@ligue-cancer.net)



### Accompagnement individuel avec un psychologue

Parler en toute confidentialité de son vécu, exprimer ce que l'on ne peut ou ne veut pas dire ailleurs : ses émotions, son ressenti face à la maladie, aux traitements ...  
Une écoute et une aide pour traverser un moment difficile et se reconstruire.

*Durée : en fonction des besoins  
Sur rendez-vous auprès du Comité*

### Groupe de parole, d'échanges et de convivialité

Envie de rencontrer d'autres personnes pour échanger vos ressentis ?  
Besoin d'en parler ? D'être écouté ?

*Durée : 2 heures de 14h30 à 16h30, animé par un psychologue  
Date : 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois au Comité à Lille, 3<sup>ème</sup> lundi de chaque mois à Tressin*

### Sauvegarder son identité

Parmi les effets secondaires les plus difficiles à vivre lors du traitement, il y a la perte des cheveux.  
Le Comité du Nord vous offre la possibilité de rencontrer une professionnelle capillaire qui vous prodiguera soins, conseils pratiques et astuces esthétiques pour mieux vivre cette période délicate.

*Durée : en fonction des besoins  
Sur rendez-vous auprès du Comité*

### Soins esthétiques

Les différents traitements médicaux agressent le corps. Une esthéticienne professionnelle vous dévoile ses secrets et ses techniques afin de vous réapproprier votre image.

*Centre Oscar Lambret à Lille et Hôpital Victor Provo à Roubaix*



### Sophrologie

Offrez-vous un temps de pause, de respiration, de relaxation, afin de :

- Porter une attention bienveillante à votre corps
- Mieux appréhender et mieux vivre les traitements
- S'installer dans le présent de façon plus sereine

*Séance d'1h15 animée par une sophrologue caycédienne® diplômée  
Chaque Mardi au Comité. Inscription préalable auprès du Comité*

### Créa-Café, l'Atelier Créatif

Créer, Inventer, Bricoler, Broder, Papoter, Souffler, Se poser ... autour d'un café.  
Un atelier de loisirs créatifs pour partager des moments conviviaux et se découvrir des talents.

*Chaque Jeudi après-midi à Lille, Roubaix ou Tourcoing  
Information auprès du Comité*



### Permanences Juridiques

Besoin d'un conseil pour un litige ?  
Le Comité du Nord vous offre la possibilité de rencontrer un avocat gratuitement.

*Information auprès du Comité*

### Écoute et information

Nos bénévoles vous accueillent, informent et orientent au sein d'Espaces Ligue.

*Au Centre Oscar Lambret à Lille, au Centre Hospitalier de Roubaix et au Centre Hospitalier de Tourcoing*

Un espace documentaire est également à votre disposition au Comité.

### Espaces Ressources Cancers et Associations d'accompagnement

Les ERC sont des lieux d'écoute, d'information, d'échange et d'activités.

**ERC du Valenciennois**  
(Valenciennes)  
Association EMERA  
03 27 27 83 90

**ERC des Flandres** (Armentières)  
Association Trèfles  
03 20 38 83 06

**ERC du Douaisis** (Douai)  
Plateforme Santé du Douaisis  
03 27 97 97 97

**ERC du Littoral** (Dunkerque)  
Espace Santé du Littoral  
03 28 66 34 73

**ERC du Cambrésis**  
(Caudry)  
Association EnVie  
03 27 75 51 35

**ERC de la Métropole Lilloise**  
(Phalempin)  
Association Eollis  
03 20 90 01 01

**ERC de l'Avesnois**  
(Maubeuge)  
Association Etincelle de la Sambre  
03 27 64 34 50

**Des associations d'accompagnement apportent dans les divers territoires du Nord des aides diversifiées de qualité.**

**Pour en savoir plus contactez-nous !**