

GARD



**ACCOMPAGNER
POUR AIDER**

**CHERCHER
POUR GUERIR**



**MOBILISER
POUR AGIR**



**PREVENIR
POUR PROTEGER**



NIMES
115 Allée Norbert Wiener
04 66 67 39 17

ALES
17 Grand Rue Jean Moulin
04 66 52 23 52

BAGNOLS SUR CEZE
3 Place Auguste Mallet
06 83 55 85 92

**HAUTES CEVENNES
GENOLHAC**
8 Rue Gaston Defferre
09 65 21 07 50

LA CALMETTE
Mairie
07 81 93 25 10

LE GRAU DU ROI
CCAS - 2 allée Victor Hugo
06 51 13 42 31

LE VIGAN
Accueil sur RDV
06 21 69 43 06

PONT SAINT ESPRIT
Salle 1.35, Cazerne
06 51 47 28 41

SOMMIERES
Mairie
06 12 19 07 57

UZES
Accueil sur RDV
06 61 35 38 99

VAUVERT
CCAS - 16 Rue Montalm
08 95 17 22 50

**VILLENEUVE
LES AVIGNON**
Résidence Andraon
Rue Victor Hugo Porte B
06 18 39 89 17

AGUES-MORTES
CCAS - 24 rue Nicolas Leterme
06 51 13 42 31

JONQUIERES ST VINCENT
Mairie Rue de Chassanée
07 82 71 22 06

MONTPEZAT
Accueil sur RDV
06 16 34 73 01

POULX
Accueil sur RDV
06 49 77 72 07

ROQUEVALEIRE
Office du Tourisme, 1 Cours Brosson
06 51 01 80 99

SAINTE GILEES
salle Victor Hugo
07 49 97 50 37

**SAINTE LAURENTE
D'AIGOUZE**
06 51 13 42 31

CCAS - rue Henry Mary

LA LIQUE CONTRE LE CANCER
Aux côtés des malades et des proches

**NOS ESPACES LIGUE
DES LIEUX PENSÉS POUR VOUS**

ACCUEIL, ECOUTE, ORIENTATION

SOINS DE SUPPORT :
Activité physique adaptée
Soutien psychologique
Groupe de parole
Soins socio-esthétiques
Sophrologie
Réflexologie



Chaque bénévole est à la Ligue ce que chaque brin d'herbe est à la prairie...

Cette partie de la Lettre de la Ligue a vocation à être diffusée au grand public, pour faire connaître nos actions.

PUBLIC



Groupe de paroles aidants

Nîmes

De manière temporaire ou permanente, les « Proches Aidants » sont considérés comme essentiels au bien-être, à la qualité de vie et au vécu de la maladie de la personne malade... et influent sur son bien-être psychologique global. C'est très souvent naturellement par le lien d'affection, d'amour, le respect et/ou le sens de la moralité. Mais comment tenir quand il faut concilier la vie quotidienne ? Comment dire qu'on a peur, qu'on a mal, qu'on est fatigué quand en soi, une voix nous dit : « De quoi te plains-tu !... tu n'es pas malade Toi ! » ? Isolement social et affectif, troubles du sommeil et de l'appétit, stress chronique sont pourtant une réalité chez les « Proches Aidants » qui les amènent trop souvent jusqu'au point d'épuisement et à la maladie.

Pour éviter d'en arriver là, un espace d'écoute, de reconnaissance, de soutien existe désormais à la Ligue contre le Cancer à Nîmes, soutenu par une Psychologue, une fois par mois. Première séance au mois de février. Informations et inscriptions auprès du Comité 04 66 67 39 17.

Si vous êtes « Proche Aidant » un espace vous est dédié, sans aucune forme d'engagement d'où vous pourrez repartir apaisé, éclairé avec un sentiment d'être compris et parfois même des réponses voire des « perspectives nouvelles, parole d'Aidant !...

Merci à vous de vos témoignages



En tant que nouvelle adhérente, je suis particulièrement satisfaite des activités proposées et de l'écoute des personnes qui nous accueillent ou du professionnalisme de celles qui animent les soins de support. Malgré les conditions compliquées de cette crise sanitaire, tout est pensé pour garder le contact et poursuivre au mieux les soins possibles... heureusement et Merci. *Marie-Laure*

Voilà quelques mots...écoute, près de, prise en compte de la personne, résilience et merci !
Cécile

J'ai pu profiter très récemment de divers soins, réflexologie, esthétique et j'ai également participé à la marche nordique et sophrologie. En cours de traitement, il m'est difficile d'y être présente régulièrement mais l'accueil, l'écoute et le bien être qui nous sont prodigués sont une véritable cure de jouvence ! En espérant que ma santé me permettra d'y retourner très vite ! 1000 mercis ♥ *auteure inconnu*

Oui c'était cool bien que mon ordi a eu un bug. Du coup, Catherine m'a téléphoné sur mon portable pour suivre... séance couchée bienfait niveau estomac ... nouvelle position... bon là, c'était le dernier cours de l'année. Au final sûr que je préfère les cours en live comme d'habitude mais c'était quand même une bonne initiative... *Christine*





Soutien aux malades

Dans le cadre de la collaboration avec l'Institut de Cancérologie du Gard et à l'occasion de Noël, le Comité du Gard de la Ligue contre le cancer et l'équipe soignante d'oncologie médicale ont offert aux malades des cadeaux confectionnés spécialement pour eux.



Nîmes

Escape game



Les deux outils « Escape game » que le Comité du Gard a créés, sur le tabac et l'alcool, ont été validés et soutenus financièrement par la Ligue nationale, à hauteur de 7000 €.

Grâce au savoir-faire du Comité du Gard, 102 autres Comités métropolitains et outre-mer, vont pouvoir utiliser ces outils, permettant à un public jeune de prendre conscience de l'impact provoqué par le tabac et l'alcool, mais de manière ludique, en n'assénant pas des vérités mais en partant des conséquences des ces produits pour notre corps et pour l'environnement. Bravo à l'équipe prévention du CD30 !

France

Echange de pratiques

Depuis plusieurs années, le Comité du Gard coordonne avec d'autres comités, la coordination régionale en prévention. Afin d'améliorer les compétences et connaissances de chacun nous animons des temps d'échanges de pratiques et de formation, tous les lundis de 9h à 10h en visio. Les thèmes variés et concernent toutes les actions de prévention et les méthodes d'interventions. Chaque personne, concernée ou impliquée dans la prévention peut participer à ces temps d'échange, **en se connectant ici :**

<https://us02web.zoom.us/j/89535095187> Code: OCCITANIE

Gard

DATE	Thème proposé	Personne volontaire
07/12/2021	Historique tabac et alcool	Maxime Touré
14/12/2021	Législation autour du tabac et de l'alcool	Michel RICARD
21/12/2021	Actualité des modes de consommation du tabac et de l'alcool + vaccination	Clara Saint-Martin
11/01/2021	Mettre en place un projet	Ricardo Domingues
18/01/2021	Focus sur l'outil expo tabac	Ricardo Domingues
25/01/2021	Evaluer un projet	Ricardo Domingues
01/02/2021	Créer un projet de promotion du dépistage	Ricardo Domingues
08/02/2021	Recruter des équipes (bénévoles, mecenat, Sc. salariés)	Michel (médecin)
15/02/2021	Techniques d'animation	Céline et Maxime
22/02/2021	Education physique et cancer : actualité des connaissances	Céline, Maxime, Olivia
01/03/2021	Mars bleu : Action, outils, partenaires	Céline, Maxime, Olivia
08/03/2021	Agir dans les écoles, mise en place du défi scolaire	Céline, Maxime, Olivia
15/03/2021	Agir dans les collèges et lycées	
22/03/2021	Prévention digitale	
29/03/2021	Créer des jeux en Learning App, Genially, ou autre	Audrey Grousset, Valentine
12/04/2021	Régionaliser les partenariats	
19/04/2021	Lig'entreprise : prévention dans les entreprises	Céline, Maxime, Olivia
26/04/2021	Animation d'éducation à la santé hors scolaire auprès des enfants	
03/05/2021	Prévention alimentation : animer des actions d'éducation à la santé	Maxime, Olivia, Audrey cd30
10/05/2021	Préparation de la journée mondiale sans tabac	
17/05/2021	Mettre en place un projet de prévention solaire + outils de prévention solaire	Céline, Maxime, Olivia
31/05/2021	Former des intervenants : sensibilisation des animateurs et saisonniers	
07/06/2021	Agir avec les publics précaires	
14/06/2021	Partage des transmissions : quid des parents	
21/06/2021	HPV	
28/06/2021	L'été en prévention : la ligue et les festivals de l'été	

Explo santé Arpaillargues



En début de mois, deux interventions ont été animées auprès d'élèves de classe de CM1 à Arpaillargues avec le projet Explo Santé. Les élèves ont pu développer leurs connaissances et leurs compétences psychosociales sur l'environnement et la nutrition. Une action qui devrait être renouvelée l'année prochaine suite à la demande de l'enseignant.

Arpaillargues

Prévention Collèges

Nîmes

Tous les mardis et mercredis de janvier, l'équipe est intervenue à l'institut Saint Stanislas à Nîmes auprès de 18 classes, soit environ 540 élèves. L'objectif était de sensibiliser les collégiens et lycéens à la consommation de tabac et d'alcool (dans le cadre du Dry January) à travers les différents Escape Game. Ces outils ont également permis d'échanger sur la santé, l'environnement et l'influence du marketing publicitaire.



Formation des jeunes

Nîmes



L'équipe prévention a accompagné une classe du Lycée St Vincent de Paul à la « démarche projet » en prévention, tout le mois de janvier. L'objectif était d'aider les enseignants à former les jeunes dans la création de projets qui incluent le diagnostic, la définition des objectifs et l'évaluation.

En prévention des cancers, il ne suffit pas de donner des informations aux jeunes, mais aussi de permettre aux futurs acteurs de santé de mettre en place des projets efficaces.

Atelier prévention Mission locale

Beaucaire

L'équipe prévention a repris les interventions à la mission locale sur le parcours contractualisé d'insertion à l'emploi « Garantie Jeune » de Beaucaire pour de jeunes adultes. Une fois par mois avec deux groupes de 4/5 personnes à chaque séance, l'équipe animera le Rallye Santé, qui a pour but de travailler sur la déconstruction des idées reçues. Cette nouvelle organisation en petit groupe est d'autant plus bénéfique : meilleure participation des jeunes sur l'intervention, plus de questions vis-à-vis des thématiques de santé et une ambiance qui favorise la libre expression.

Rallye Santé



Accompagnement retour à l'emploi

Comité

VIE PROFESSIONNELLE ET CANCER

Accompagnement personnalisé pour un retour à l'emploi, une réorientation, un nouveau projet...

...avec des soins de support en appui

Depuis septembre 2020 le Comité a mis en place, avec le Comité de l'Hérault, un projet ambitieux. Le but est de pouvoir accompagner les malades de cancer dans leur problématique d'emploi (réorientation, retour, nouveau projet, aménagement, etc.) sur une moyenne de 12h avec une approche pluridisciplinaire.

Depuis le lancement du projet nous avons déjà démarré 13 accompagnements sur un objectif de 30 en 3 ans. Nos intervenants (coordinateur, psychologue, assistante sociale, coach) sont là pour aider les malades à y voir plus clair dans les démarches, les soutenir et leur donner les clés pour atteindre leurs objectifs.

Si vous connaissez des personnes qui pourraient être intéressées par ce projet, n'hésitez pas à leur transmettre le numéro direct 06 50 25 49 07.



Projets
à venir

Donnons des elles au vélo

Nîmes



Du 25 juin au 17 Juillet, une équipe féminine de cyclistes du projet « Donnons des elles au vélo » va partir à l'assaut des routes de France : 21 étapes, 3500 Km ! L'équipe souhaite organiser sur **la ville de Nîmes, le 07 juillet 2021**, une manifestation permettant de faire de la prévention concernant le cancer du sein et de mettre à l'honneur toutes les femmes qui se battent contre la maladie.

Nîmes sera une ville étape avec une arrivée des cyclistes féminines le mercredi 07 juillet 2021 depuis Saint-Paul-les trois châteaux. 161 km seront parcourus ce jour-là et l'idée serait que des femmes concernées de près ou de loin par le cancer et différentes associations œuvrant dans la lutte contre ce fléau puissent les accompagner sur les derniers km du parcours (30 km environ, ou bien plus !) pour rallier ensemble la ligne d'arrivée en fin d'après midi à Nîmes. Le peloton féminin s'adaptera à la vitesse de nos invitées qui pourront bien évidemment participer à l'action avec des vélos à assistance électrique si elles le souhaitent.

A l'arrivée, une prise de la parole afin de transmettre des messages de prévention et d'incitation aux dons. Nous vous tiendrons informé(e)s de ce projet et de sa réalisation et espérons que quelques unes d'entre vous auront à cœur de participer.

Alimentation et cancer

Comité

Dans la perspective de créer et relancer un soins de support « alimentation » dédiés aux malades et aux proches, le Comité va envoyer, dans les prochaines semaines, un questionnaire aux délégations et aux malades afin d'identifier les besoins existants, pour une mise en place dès le printemps 2021.

Programme ETP

Comité

Depuis plus de 4 ans, l'ARS autorise un programme d'éducation thérapeutique intitulé :

« CANCER ET TRAITEMENT ORAL : JE GÈRE ! »

Il est proposé gratuitement aux patients recevant une chimiothérapie orale et/ou une thérapie ciblée et/ou une hormonothérapie en **OCCITANIE** quel que soit l'établissement de référence du patient.

Une consultation individuelle et des ateliers collectifs sont accessibles toutes les semaines au plus proche du domicile des patients. Animés par des professionnels de santé formés, ils sont complémentaires des consultations médicales et paramédicales. Ils appréhendent de façon participative des thèmes permettant aux patients de vivre avec un traitement au long court : le mode d'action des anticancéreux oraux, la gestion des effets secondaires, la reprise du travail, l'observance du traitement, la communication avec l'entourage....

Un numéro unique, en OCCITANIE, pour les informations et les inscriptions : **Tel - 05 31 15 55 29**.

Des outils de communication dédiés au dispositif sont disponibles sur simple demande.

Des vidéos à destination des patients sont accessibles sur YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=ETN3sGEbAzY>

<https://www.youtube.com/watch?v=FRiOnyD4F4o>



Former les équipes du Comité

Comité

Comme chaque année nous proposerons aux équipes du Comité, des formations pour améliorer les compétences et connaissances. Au vu du contexte actuel, les premières formations en présentiel pourront se faire à partir de mi/mars. Dans la prochaine Lettre de la Ligue, nous vous transmettrons le planning 2021 des formations. Nous vous proposerons les thèmes :

- ✓ relation malade/bénévoles,
- ✓ connaissances de la ligue et de la maladie cancéreuse,
- ✓ agir en entreprise,
- ✓ prendre la parole en public
- ✓ et la prévention des cancers.



Tombola

Nîmes et ses environs

L'équipe des bénévoles de Nîmes accompagnée par sa nouvelle responsable d'équipe (Marie-Christine DURIEU) commencent à mettre en place une tombola pour mars/avril. Ce projet permettra de mettre en vente dans quelques commerces de proximité, des grilles à 2€ la case.

Pour l'instant nous avons déjà récolté quelques lots, numériques et artistiques.

Si vous souhaitez les aider, et mettre des grilles en vente chez des commerçants que vous connaissez bien contactez :

Marie-Anne.Delfau@ligue-cancer.net

Marie-christine.Durieu@ligue-cancer.net

⊗	⊗	⊗	⊗	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	⊗	38	39	40
41	42	43	44	⊗	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	⊗	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Courses au profit de la Ligue

Nîmes et ses environs



Les bénévoles du Comité et les partenaires sont déjà en train de préparer les prochains événements sportifs. Malgré la crise actuelle, nous essayons de programmer différents types de manifestations sportives: des courses, des parcours de découverte des villes mais aussi des balades libres.

Cette dernière idée semble la plus intéressante pour respecter les différentes mesures gouvernementales et récolter un maximum de fonds. Il s'agit d'organiser un parcours de course avec don libre pendant plusieurs semaines ou mois, qui peut se faire seul ou en famille, sans aucune organisation spéciale.