



## **LIGUE CONTRE LE CANCER 63**

### **Livret d'activités du Relais Bien-Etre Découvrez nos soins de support !**

Ecoute et accompagnement personnalisé,  
tout au long de la maladie.

Les ateliers et soins de support sont proposés gratuitement.



# L'Aide aux malades

**La Ligue, des bénévoles et des professionnels au service des malades  
partout en France**

# PRÉFACE

Le diagnostic d'un cancer est une fracture dans une vie : stigmates, dépossession de son corps et perte d'estime de soi sont les symptômes cachés de la maladie. La Ligue Contre le Cancer du Puy-de-Dôme s'engage tout au long de votre traitement et post-traitement à vous aider à reprendre confiance et à vivre de nouveau. Pour vous apporter du soutien, vous pouvez compter sur nos équipes et notre Relais Bien-Etre proposant de nombreuses activités ainsi qu'un encadrement personnalisé par des professionnels qualifiés.



## Témoignage

*« Après avoir été diagnostiquée d'un cancer, j'ai eu la chance de rencontrer Claude, bénévole du Relais Bien-Etre de la Ligue Contre le Cancer qui m'a proposé de participer à des activités : sophrologie, socio esthétique, socio coiffure, cours de nutrition. Ces moments de partage m'ont permis de rencontrer des personnes formidables et de trouver du bien-être malgré la maladie. J'ai été agréablement surprise de constater qu'on ne parlait pas seulement de maladie, mais aussi de recettes, d'astuces, de bons moments. Il y a une entraide bienveillante, des moments de gaieté... Je recommande vivement aux personnes atteintes de cancer de se renseigner sur ces activités, qui apportent un soutien moral et des conseils pour avancer. Les bénévoles sont à l'écoute et bienveillants, c'est presque comme une autre famille »*

# LISTE DES ACTIVITÉS

<b>Activité Physique Adaptée</b> .....	<b>01</b>
<b>Ateliers nutrition</b> .....	<b>02</b>
<b>Soutien psychologique et groupe de parole</b> .....	<b>03</b>
<b>Réflexologie plantaire</b> .....	<b>04</b>
<b>Sophrologie</b> .....	<b>05</b>
<b>Art thérapie</b> .....	<b>06</b>
<b>Socio esthétique et socio coiffure</b> .....	<b>07</b>
<b>Sevrage tabac</b> .....	<b>08</b>
<b>Ateliers de confection de coussins cœur</b> .....	<b>09</b>
<b>Localisation de notre Relais Bien-Etre et de nos Espaces Ligue</b> .....	<b>10</b>

# Activité Physique Adaptée (APA)



L'APA s'adresse à toute personne ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires. Aux personnes présentant des besoins spécifiques de santé du fait d'une maladie, d'une limitation fonctionnelle, d'une déficience, d'une vulnérabilité, d'exclusion, d'une inactivité ou d'une sédentarité.



Les séances d'APA se déroulent en petit groupe et s'appuient sur différentes activités sportives afin de travailler les piliers essentiels de la santé et de la condition physique : lien social, convivialité, souplesse, renforcement musculaire, cardio-respiratoire, équilibre... Les exercices proposés le sont avec une pédagogie différenciée dans le respect des capacités physiques de chacun et afin de garantir sa dignité et sa sécurité.

[Nous proposons trois séances par semaine.](#)

Christine VERNERET, Référent APA-5, communication et développement

## Avantages :

L'APA a pour but de :

- maintenir votre état de forme et/ou votre état de reconditionnement physique.
- lutter contre les facteurs de risques pour la santé associés à la sédentarité, et de
- mettre en place les conditions nécessaires pour améliorer votre condition physique et votre bien-être psychologique.





## Diététique et nutrition :

---

L'équilibre alimentaire est malmené par la maladie. Nous vous accompagnons en vous apportant connaissance et soutien sur l'alimentation.

De nombreuses recettes à découvrir et des moments de convivialité à passer avec d'autres participantes, pour discuter, rire et déguster de bons petits plats.

### **Avantages :**

Notre atelier vous guidera dans la mise en place de solutions pour corriger ces troubles alimentaires et vous aider à garder le plaisir de manger.

# Soutien psychologique

---

Les patients et leurs proches ont souvent besoin d'extérioriser, pour retrouver un équilibre émotionnel. Le comité 63 vous propose de venir vous exprimer en toute liberté, d'être écouté afin de pouvoir prendre de la distance sur ce que vous vivez au quotidien.



## Groupe de parole

---

Nous proposons des espaces de parole, d'échange, de partage d'expériences communes par le cancer (malades et proches). L'objectif est de vous proposer de mettre des mots sur vos émotions non exprimées.



# Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un soin naturel et manuel qui procure, plus que du bien-être, un véritable mieux-être !

Les séances individualisées et personnalisées améliorent le vécu du malade dans son parcours de soin en renforçant sa tolérance aux traitements et en favorisant sa vitalité, son équilibre émotionnel, ainsi que l'autorégulation des mécanismes naturels du corps. Elles favorisent ainsi la détente nerveuse, la régulation émotionnel, atténuent les effets secondaires des traitements (nausées, la perte d'appétit, douleurs, neuropathies, troubles digestifs, etc.) et améliorent la qualité du sommeil, notamment. Les séances proposées par le Relais Bien-être peuvent vous accompagner efficacement pendant les traitements .

Nathalie THOULY, Réflexologue RNCP

## Témoignage :

*« Notre première rencontre a été placée sous le signe du partage.*

*En effet, j'étais si mal physiquement et moralement qu'avec votre écoute, Nathalie, si bienveillante je suis ressortie apaisée avec un second rendez-vous.*

*Nos rendez-vous se sont enchaînés et grâce à vos doigts de fée, mes douleurs se sont atténuées et mes pensées étaient plus gaies. Votre talent, votre écoute ont été une aide tellement précieuse pour évacuer des traumatismes si longtemps enfouis.*

*Aujourd'hui, je me surprends à gravir des sommets comme le Banne d'Ordanche, le Puy de Dôme sous une pluie battante et cela avec une confiance retrouvée grâce à vous et à notre travail effectué toutes les deux.*

*Je n'ai pas assez de mots pour vous dire MILLE MERCI.»*



© Nathalie Thouly

Danièle DALILA

# Sophrologie

La sophrologie est une méthode visant avant tout à développer une certaine harmonie physique et mentale. C'est une technique qui associe respiration, relâchement musculaire et pensées positives, et qui permet de vous délivrer des tensions physiques et mentales dues à la maladie.

## Témoignage :

*« La sophrologie m'a permis de mieux maîtriser les douleurs dues aux traitements en me concentrant sur certains points de mon corps. Cette activité m'a permis de me sentir mieux et suite à cela, j'ai décidé de mettre en pratique ces connaissances en travaillant régulièrement sur ma respiration ».*

Participante à l'espace ligue de Maringues



# Art thérapie :

L'art thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, sculpture...) pour exprimer les inquiétudes non verbalisées relatives à votre maladie.

## Avantages :

cela vous permet de :

- faire face aux conflits émotifs,
- accroître la connaissance de soi
- favoriser la spontanéité, le lâcher prise et de réduire le stress



## Socio-esthétique

L'estime de soi est souvent malmenée par le cancer et ses traitements : la socio-esthétique contribue à redonner une image de soi positive. Elle est basée sur les soins du corps et permet de vous apporter une réponse personnalisée à vos maux, pour atténuer les effets secondaires des traitements.



Ainsi nous vous proposons :

- Des soins pour votre peau
- Des soins pour vos ongles
- ...



## Socio-coiffure

L'estime de soi est souvent malmenée par le cancer et ses traitements : la socio-coiffure contribue à redonner une image de soi positive. Elle est basée sur les soins du corps et permet de vous apporter une réponse personnalisée à vos maux, pour atténuer les effets secondaires des traitements.



# Sevrage tabac

Des entretiens motivationnels individuels sont proposés si vous souhaitez arrêter de fumer. Ces rendez-vous permettent d'évaluer votre niveau de dépendance au tabac et votre degré de motivation afin d'ensuite vous assurer un suivi personnel pouvant être accompagné de prescriptions de patchs nicotiques si besoin.



# Atelier de confection de coussins cœur

---

Depuis des années, le comité du Puy-de-Dôme fabrique des coussins cœur et en donne gratuitement aux personnes malades qui en font la demande.

Ce coussin est destiné aux femmes et aux hommes opérés d'un cancer du sein, et plus spécialement à ceux ayant subi un curage axillaire.

Partager un moment convivial et solidaire.

## Avantages :

Il est utile et peut être utilisé :

- Pour améliorer le confort en cas de lymphœdème
- Après une utilisation prolongée du bras opéré
- Durant les moments de repos



# Localisation de notre Relais Bien-Etre et de nos Espaces Ligue :

Le Relais Bien-Etre se situe au 19 Bd Berthelot, 63400 Chamalières. Il est ouvert du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h 30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h pour vous accueillir et vous accompagner vous et vos proches face à la maladie et ses conséquences. Dans un cadre chaleureux et intimiste, nos bénévoles vous accueillent pour discuter en toute sérénité, et vous proposent de nombreuses activités afin de vous réapproprier votre corps tout au long de la maladie.



Localisation du Relais Bien-Etre

Le cancer ne connaît pas de frontières géographiques, l'accompagnement des malades est devenu une priorité. C'est pour cela que nous avons des Espaces Ligue dans tous le département. Vous pouvez retrouver nos soins oncologiques de support :



# DEVENEZ BÉNÉVOLE À LA LIGUE

CONTRE LE CANCER



Retrouvez-nous au 19 Bd Berthelot, 63400 Chamalières  
Contactez-nous au 04 73 19 29 49  
ou par mail au [cd63@ligue-cancer.net](mailto:cd63@ligue-cancer.net)

## REJOIGNEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX !



LigueCancer63



ligue contre le cancer Puy-de-Dôme



@LigueCancer63



ligue contre le cancer Puy-de-Dôme



**Souriez sans raison et la raison suivra...**



## NOUS CONTACTER



RBE : 04 73 90 18 73  
Comité 63 : 04 73 19 29 49



19 Bd Berthelot, 63400 Chamalières



cd63@ligue-cancer.net



www.liguecontrecancer63.com