

Qui sommes-nous ?

Que vous soyez atteint d'un cancer ou proche d'une personne malade, des professionnels et des bénévoles du Comité Départemental du Territoire de Belfort vous accueillent dans un lieu chaleureux et non médicalisé.

L'information : Le Comité 90 propose une **information personnalisée et adaptée** à vos besoins

(sur la maladie, le parcours de soin, les coordonnées de professionnels de santé et d'associations d'aides aux personnes malades proches de chez vous).

Echanger : Ce lieu d'accueil **favorise les rencontres et les échanges entre les personnes malades, les proches et les professionnels.** Des rendez-vous individuels ou collectifs, vous permettront de vous exprimer et de rompre avec l'isolement induit par la maladie.

Le bien-être : Différentes activités sont proposées et prises en charge le Comité 90, dès l'annonce du diagnostic, tout au long du parcours de soin et après. Elles vous permettent de rester acteurs de votre vie malgré la maladie, mieux supporter les traitements et de vous sentir mieux dans votre corps et esprit.

Toutes les activités et services proposés sont pris en charge par le Comité 90 (un certificat médical vous sera demandé)



Activité Physique Adaptée

L'activité physique contribue à améliorer ou à maintenir la qualité de vie des patients : les capacités musculaires, cardiorespiratoires ou encore motrices sont augmentées et les traitements sont mieux supportés. L'activité physique régulière a également un rôle protecteur contre les rechutes.



Suivi psychologique

Une Psychologue vous aide et/ou vos proches à exprimer vos inquiétudes, vos difficultés et vos interrogations liées à la maladie. Vous pourrez vous sentir ainsi moins démuni ou isolé face au cancer et ses conséquences.



Devenez acteur de votre mieux-être.
Un moment pour prendre soin de soi.

Sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation qui utilise la respiration au travers d'enchaînements de mouvements doux et de visualisations positives. Elle permet ainsi de maintenir ou de retrouver un équilibre et de lutter contre les tensions de la vie quotidienne : stress ; peurs, angoisses, phobies, insomnies, manque de confiance en soi, etc...



Ateliers créatifs

Temps convivial qui permet à chacun d'explorer différentes techniques artistiques (peinture, collage, art-thérapie, savons ... etc), dans l'objectif de s'exprimer différemment de s'apaiser, de laisser libre cours à son imagination et de reprendre confiance en soi.



Diététique

L'objectif est d'améliorer le bien-être et l'équilibre alimentaire des personnes malmenées par les traitements chirurgicaux, les médicaments ou la radiothérapie et de retrouver le plaisir de cuisiner et de manger.



Groupe de parole

Ce temps de partage et d'écoute vous est proposé pour que vous puissiez sans retenue et d'échanger avec des personnes confrontées à une expérience similaire à la vôtre. Le tout est d'être écouté, sans jugement et dans un cadre chaleureux.



Remédiation cognitive

Vous avez des troubles de mémoire et d'attention ? Participez aux ateliers Oncogite pour développer votre agilité mentale, votre concentration.

Socio-Coiffure et Esthétique



Profitez d'un moment de détente et de bien-être physique et psychologique pour retrouver votre féminité, apprendre à vous valoriser et vous réapproprier votre image.



Soutien social

La commission sociale du Comité Départemental 90 de la Ligue contre le cancer attribue des secours financiers aux personnes économiquement fragilisées par la maladie, de façon ponctuelle et complémentaire aux dispositifs légaux.

Nous contacter

Tél : 03 84 21 66 70

Mail : cd90@ligue-cancer.net

Site internet :

<https://www.ligue-cancer.net/90-territoire-de-belfort>



**25 Grand' Rue
90000 BELFORT**

Permanences :

Lundi-Mardi 8h-12h / 13h-17h –

Jeudi 08h-12h / 13h-16h

Mercredi 08h-12h - Vendredi 09h-12h



L'accompagnement

des patients et de leurs proches



La Ligue

Vous informe

Vous soutient

Vous accompagne

Face au cancer