

ESPACE MONTBÉLIARD

UN LIEU À VOTRE SERVICE
ET À VOTRE ÉCOUTE

Que vous soyez atteint d'un cancer ou proche d'une personne malade, les professionnels et les bénévoles formés de la Ligue contre le Cancer du Comité de Montbéliard, 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 du comité de Montbéliard vous propose des activités et services adaptés à vos attentes dans le but d'améliorer votre prise en charge et votre qualité de vie pendant et après la maladie.

ÉCHANGER

Les lieux d'accueil de la Ligue favorisent 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 en toute confidentialité et de rompre avec l'isolement induit par la maladie.

SE RESSOURCER

Différentes activités permettant de vous ressourcer sont proposées **gratuitement** dès l'annonce du diagnostic, tout au long du parcours de soin et de surveillance. 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 votre esprit. La durée de participation aux ateliers est **limitée dans le temps** afin de pouvoir permettre au plus grand nombre d'en profiter et un **justificatif de suivi en oncologie est demandé**.

S'INFORMER

Vous trouverez dans nos locaux, 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).



LES ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES
GRATUITEMENT

GRÂCE À LA GÉNÉROSITÉ DE NOS
PARTENAIRES ET DONATEURS.

UN DON EN LIGNE
C'EST POSSIBLE !

MERCI À VOUS !



LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER
DOUBS
(MONTBÉLIARD)

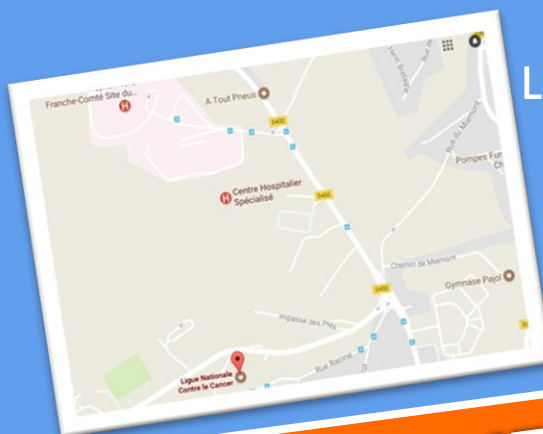
NOUS CONTACTER

03.81.95.28.29

cd25m@ligue-cancer.net

HORAIRE D'OUVERTURE :

mardi – mercredi – jeudi
14h - 18h



LIGUE CONTRE LE CANCER
Comité de Montbéliard
Centre Lou Blazer
12 rue Renaud de Bourgogne
25 200 MONTBELIARD

NOUS SUIVRE

www.ligue-cancer.net/cd25m

liguecancer_montbeliard25

Ligue contre le cancer - Comité de Montbéliard Doubs



LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER
DOUBS
(MONTBÉLIARD)

L'ACCOMPAGNEMENT
DES PATIENTS & DE LEURS PROCHES

GUIDE

des activités et services



La Ligue vous informe . vous soutient . vous accompagne

FACE AU CANCER

SOINS DE SUPPORT



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

LIGUE CONTRE LE CANCER et SITE DU MITTAN

Une psychologue peut vous aider vous ou vos proches à exprimer vos inquiétudes, vos difficultés et vos interrogations liées à la maladie.

Marie-Claire VASSILEIOU – RDV au 06.33.45.82.49
marie-claire.vassileiou@ligue-cancer.net



SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

SITE DU MITTAN - services oncologie/radiothérapie

Conseils et soins esthétiques professionnels adaptés à votre pathologie et aux effets secondaires induits par les traitements peuvent vous être apportés.

MARJORIE : 03.81.98.88.41 - marjorie.lorentz@hnfc.fr



PADEL SANTÉ

ASCAP Tennis&Padel – rue Bois la Dame

Sport de raquette dérivé du tennis, se jouant sur un court plus petit, encadré de vitres et de grillages. Sport ludique et convivial, il est joué en double. **Sur prescription médicale**

MARDI/JEUDI : 9h30-10h30 – **MERCREDI** : 18h30/19h30
Inscription : 07.69.08.57.42 - padelsanteascap@gmail.com



GYMNASTIQUE DOUCE

DOJO COTEAU JOUVENT– 2 rue Oehmichen

Contribue à améliorer ou à maintenir la qualité de vie : les capacités musculaires, cardiorespiratoires ou motrices peuvent être augmentées et les traitements mieux supportés.

VENDREDI : 10h-11h – **se présenter sur place**
Certificat médical de non contre-indication obligatoire



SOUTIEN SOCIAL

Une demande d'aide financière peut être déposée auprès de la Ligue contre le cancer **après constitution du dossier par le biais d'une assistante sociale de votre choix.**

ACTIVITÉS « BIEN ÊTRE »



SOPHROLOGIE

SALLE DE CONVIVIALITE – Ligue contre le cancer

La sophrologie contribue à prendre du temps pour soi, respirer, se détendre. Apprendre à lâcher-prise. Reprendre confiance en soi. Le tout dans la bonne humeur.

Isabelle BRUHL-BASTIEN, sophrologue
LUNDI : 9h15-10h45 - inscription au 06.07.52.84.56



QI GONG

ESPACE VICTOR HUGO – rue Boileau

Gymnastique traditionnelle chinoise qui associe des mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit.

MERCREDI : 10h-11h30 – **se présenter sur place**
Certificat médical de non contre-indication obligatoire

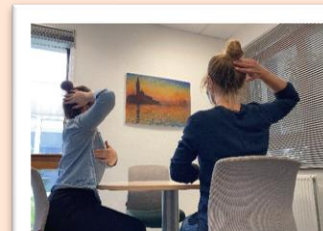


GROUPE DE PAROLE

SALLE DE CONVIVIALITE – Ligue contre le cancer

Mise en mots des émotions souvent non exprimées, de les confronter à celles de personnes ayant vécu une expérience similaire, afin de vous permettre de sortir de votre isolement.

Thématiques fixées à l'avance
JEUDI : 14h-16h - inscription au 06.33.45.82.49



CONSEILS KINÉ

Vous allez être opérée d'un cancer du sein ou venez de l'être... Une kiné passe régulièrement dans le service de chimiothérapie pour donner des conseils et vous permettre d'adopter les bons gestes, postures, après votre opération ! Ils ne remplacent pas la rééducation post chirurgicale prescrite par votre médecin.

Véronique KAUFFMAN, kinésithérapeute retraitée



FOOT SANTÉ

CENTRE DE FORMATION FCSM – Seloncourt

FOOT GOLF, FOOT PÉTANQUE, FOOT EN MARCHANT vous sont proposés. Versions aménagées du foot, alliant la discipline associée pour une pratique du foot loisir, ludique et adaptée.

VENDREDI : 10h-11h30 – **Sur inscription**

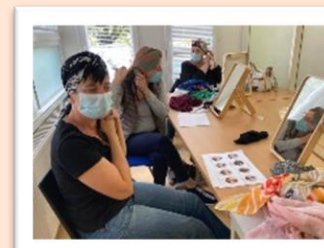


ATELIERS CRÉATIFS

SALLE DE CONVIVIALITE – Ligue contre le cancer

Différents ateliers : peinture au couteau, aquarelle, couture, restauration de petits objets, ateliers ponctuels... sont proposés dans l'objectif de vous exprimer différemment, de laisser cours à votre imagination et de reprendre confiance en vous.

MARDI : 14h-16h – **sur inscription**



NOUAGES DE FOULARDS

SALLE DE CONVIVIALITE – Ligue contre le cancer

Vos cheveux ont chuté suite aux traitements... Ces ateliers vous permettront de vous apprendre plusieurs techniques de nouages de foulards et de les nouer au grès de vos envies.

LUNDI : 13h30-15h30 – **sur inscription**



CONSEIL EN IMAGE

SALLE DE CONVIVIALITE – Ligue contre le cancer

Avec les traitements, votre image a pu être modifiée... nous vous accompagnons pour vous réapproprier votre corps et apprivoiser les différentes transformations subies. Colorimétrie, conseils maquillage et vestimentaires au programme !

LUNDI : 13h-16h – **sur inscription**



EQUITHÉRAPIE

FERME DES MINIMES – Seloncourt

Des séances de médiation par le cheval sont proposées. Elles s'appuient sur la mise en relation entre vous, les chevaux et leur environnement.

Sur inscription



REMÉDIATION COGNITIVE

Des ateliers de remédiation cognitive encadrés par un neuropsychologue vous sont proposés pour vous aider à dépasser les éventuels troubles cognitifs (« brouillard cognitif ») liés aux traitements oncologiques reçus.

EN VISIO (22 séances d'1h30/1 fois par semaine)

Nous contacter