

ESPACE LIGUE UN LIEU À VOTRE SERVICE ET À VOTRE ÉCOUTE.

Que vous soyez atteint de cancer ou proche d'une personne malade, les professionnels et les bénévoles formés par la Ligue contre le cancer 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 vous propose des services adaptés à vos attentes. L'Espace Ligue est pensé pour améliorer votre prise en charge et votre qualité de vie pendant et après la maladie.



S'INFORMER

L'Espace Ligue propose une information personnalisée et adaptée à vos besoins. Vous trouverez :

- **Des renseignements** sur la maladie, en complément de l'information délivrée par les équipes soignantes ;
- **Des conseils** pour mieux vivre au quotidien la maladie ;
- Les coordonnées de **professionnels de santé, de travailleurs sociaux ou d'associations** de patients les plus proches de chez vous.

ÉCHANGER

L'Espace Ligue est un lieu de rencontres favorisant les échanges entre personnes malades, proches et professionnels. Lors de rendez-vous, individuels ou collectifs, **vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité**. L'ambiance conviviale rompt avec l'isolement induit par la maladie.

SE RESSOURCER

L'Espace Ligue est un lieu pour retrouver bien-être et confiance en vous, souvent mis à mal par la maladie et les traitements.

**La Ligue
contre le cancer
compte plus de
290 Espaces Ligue
à travers toute
la France.**

ESPACE LIGUE

**pour les malades,
anciens malades et
leurs proches**

**BIENVENUE
DANS VOTRE ESPACE LIGUE,
UN ESPACE PENSÉ POUR VOUS.**

i Accueil, information

Nous contacter :

Par téléphone : 05 62 61 24 24

pour les inscriptions et renseignements

Par mails : cd32@ligue-cancer.net

Venir au comité situé au :

36 rue des Canaris (2ème étage), à Auch (quartier du Garros, à proximité de la salle polyvalente)

**Ouvert de 9h à 12h30 et de 13h à 16h
fermeture le mercredi**

Ecoute et information sur le cancer :
au numéro vert national au 0900 940 939
(appel gratuit)

y Yoga

le jeudi de 10h à 11h15

Le yoga favorise la détente physique et le bien être psychologique et peut vous aider à mieux vivre la maladie.

g Gymnastique

le mardi de 10h15 à 11h15

Une invitation à "bouger" selon ses possibilités et surtout d'une manière régulière pour lutter contre la fatigue, même pendant les traitements. Réapprendre à mieux vivre avec un corps mis à rude épreuve, retrouver du plaisir, des sensations et améliorer son image corporelle.

s Soins socio-esthétiques

le mardi sur rendez-vous

Une socio-esthéticienne accueille aussi bien les hommes que les femmes pendant et/ou après le traitement. Vous trouverez à ses côtés conseils et techniques de soins pour atténuer les effets secondaires des traitements.

d Diététicienne

Consultation individuelle sur rendez-vous

La maladie et ses traitements sont souvent à l'origine de déséquilibres alimentaires. Une diététicienne vous guidera dans la mise en place de repas équilibrés adaptés à votre problématique.



Soutien psychologique sur rendez-vous

L'annonce d'un cancer crée une crise psychologique : émotions fortes, difficultés à intégrer des informations médicales parfois compliquées et angoissantes, bouleversement de l'existence et des relations avec l'entourage. La parole permet de se libérer d'émotions contenues. Une psychologue clinicienne propose pour les malades et leurs proches des **entretiens individuels gratuits** au comité.



Groupes de parole

Tous les 1er lundis du mois, de 14h à 16h.

Un groupe de parole est un espace de rencontre, de partage et d'échange. Ce groupe, animé par une psychologue clinicienne s'adresse à des personnes atteintes ou ayant été atteintes de cancer et à leurs proches.



Atelier d'arts plastiques

le mardi de 14h à 16h

Animé par une artiste plasticienne, l'atelier est ouvert à tous, débutants et initiés, il a pour objectif de permettre aux participants d'exprimer leur créativité (et non pas d'enseigner des techniques de peinture) dans le cadre d'un accompagnement attentif et adapté au niveau de chacun. Il est possible de l'intégrer à n'importe quel moment de l'année.



aide sociale et financière

La commission sociale étudie les dossiers de demande financière. Dossier à faire remplir par votre assistante sociale et disponible sur demande au comité au 05 62 61 24 24 ou téléchargeable sur : www.ligue-cancer.net/cd32/

Pour les activités physiques (gym et yoga) veuillez vous munir d'un certificat médical récent d'aptitude à la pratique d'une activité physique douce et prévoir une tenue

ATELIERS
GRATUITS



ESPACE LIGUE ATELIERS GRATUITS
COMITÉ du Gers

36 rue des Canaris
BP 80215
32004 AUCH CEDEX
Tel.: 05 62 61 24 24

cd32@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net/cd32/



ATELIERS
GRATUITS



Bienvenue
dans UN LIEU
pensé pour
VOUS

