

Escale bien-être

Un lieu pour se ressourcer

AGENDA

JANVIER À MARS 2011

-  Ateliers bien-être
-  Activités physiques adaptées
-  Soins esthétiques
-  Démonstrations culinaires
-  Réunions d'information
-  Accompagnement
des malades et des proches

MODALITÉS DE PARTICIPATION AUX ATELIERS

Adhésion de 8 € par an obligatoire pour participer aux ateliers bien-être, démonstrations culinaires, musicothérapie, activités physiques adaptées et soins esthétiques

Activités réservées aux personnes touchées par un cancer avec rencontre préalable lors de la 1ère inscription

() Pour la qualité du travail réalisé au cours des ateliers de Sophrologie, Réflexologie, Rigologie, Qi Gong, Musicothérapie, Démonstrations culinaires et pour la dynamique de groupe, nous vous demandons de bien vouloir vous engager pour le cycle en entier.*

ATELIERS BIEN-ÊTRE

COURS COLLECTIFS

Sophrologie avec Danielle Allain ^(*)

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique. Un projet vers un mieux-être, un bien-être, vers l'Être.

Cycle de 4 séances - Ouvert aux accompagnants (conjoint-e ; enfant adulte)
Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les MARDIS de 14h à 16h :

11 janv. + 18 janv. + 25 janv. + 1^{er} fév.

QI GONG : la voie du calme avec Isabelle Lamy ^(*)

Gymnastique chinoise ancestrale qui consiste à effectuer lentement des mouvements déterminés en utilisant la respiration et l'intention. L'activité du Qi Gong permet de se poser, se centrer, de retrouver la vitalité et l'énergie. Gymnastique dynamique.

Cycle de 7 séances – Tenue souple recommandée
Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les JEUDIS de 15h à 16h30 :

6 janv. + 13 janv. + 27 janv. + 10 fév. + 24 fév. + 17 mars + 31 mars

Rigologie « Le yoga du rire » avec Irène Phelippeau ^(*)

Formée par l'école française du rire

Plus on rit en séance, et plus on rit dans la vie. Le rire est une gymnastique mentale, musculaire et respiratoire. Il apporte beaucoup de bénéfices au corps, il nous soutient dans la vie. Véritable technique de relaxation, la rigologie est un moyen de faire glisser les souffrances.

Cycle de 5 séances - Tenue souple recommandée – Se munir d'une couverture et de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les VENDREDIS de 10h à 11h30 :

21 janv. + 4 fév. + 18 fév. + 18 mars + 1^{er} avr.

Séances de relaxation avec Estelle Eden

Faire le vide mental, être dans un état où plus aucune pensée parasite ne vient troubler le psychisme : C'est le lâcher-prise...

La relaxation méditative, une technique à la portée de tous, à utiliser au quotidien.

Inscription à la séance

Tenue souple recommandée - Se munir d'une serviette, d'un coussin, d'une couverture légère, de grosses chaussettes ou ballerines à semelles plastiques blanches

> Les LUNDIS de 11h à 12h30 :

> 17 janv. > 21 fév. > 21 mars

Mandala avec Nathalie Lee

Le mandala ou « dessin centré » vous invite à voyager au cœur de votre créativité. Nul besoin de connaissances particulières en dessin. Colorier un mandala favorise la concentration et fait émerger la notion de plaisir. Il développe la patience, l'observation, la concentration. C'est une activité calme, reposante et créatrice. Le mandala vous offre un temps de repos et de délasserment.

Inscription à la séance

Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

> Les LUNDIS de 14h à 16h : nous contacter pour connaître les dates

SEANCES INDIVIDUELLES

Pause détente ... massage assis avec Mireille Lefrant

La personne habillée s'installe sur une chaise spécialement conçue à cet effet. L'objectif est de soulager, apporter détente, énergie et vitalité par cette technique de relaxation.

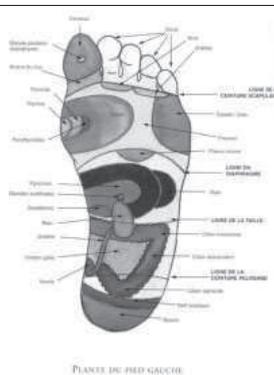
Inscription à la séance – Un massage dure 20 mn

> Les MARDIS entre 14h30 et 16h30 sur rendez-vous :

> 11 janv. > 1^{er} fév. > 15 mars

Réflexologie du pied et de la main

Technique de détente manuelle qui présume que les différentes zones du pied correspondent aux différentes parties du corps. Technique qui permet de se libérer des tensions corporelles et soulager les douleurs.



6 séances individuelles d'1h

Se munir de deux petites serviettes

> Nous contacter pour connaître les dates
Engagement à venir le même jour et à la même heure durant les 6 séances.

DÉMONSTRATIONS CULINAIRES

« Bien manger sans trop dépenser ! »

Ce cycle de 4 séances, conçu autour d'activités ludiques et diversifiées, vous donnera les clefs pour allier plaisir, équilibre nutritionnel et maîtrise de votre budget alimentaire.

Des astuces et fiches recettes vous seront également proposées à cette occasion.

Les LUNDIS de 14h à 17h animés par une diététicienne (*)

Cycle de 4 séances – COLLECTIF

> 10 janv. + 31 janv. + 21 fév. + 14 mars

MUSICOTHÉRAPIE

Nouveauté

La musicothérapie par le chant et l'écoute musicale

En musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour développer sa créativité.

En tant qu'outil de croissance personnelle, elle permet d'accroître son dynamisme ainsi que d'améliorer ses capacités cognitives (attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité), sociales et affectives.

La musicothérapie active : chanter ensemble.

Par le chant, vous pouvez communiquer dans un partage pour « dire autrement » votre ressenti. La musicothérapie active favorise particulièrement l'expression de soi.

C'est aussi vivre, par la respiration et la vibration activées, un authentique massage corporel qui tonifie et restructure.

La musicothérapie réceptive : écouter une musique.

L'écoute d'une musique vous fait vivre un moment de partage. Elle peut stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire.

C'est aussi la joie de ressentir le rythme corporel, comme celle de goûter au partage de la mélodie.

Pour bénéficier de la musicothérapie, on n'a besoin d'aucune connaissance musicale ! Il ne s'agit pas de faire des prouesses mais plutôt d'exprimer librement ce que l'on ressent.

Les VENDREDIS de 14h30 à 16h avec Elisabeth Osadtchy (*)

Cycle de 7 séances – COLLECTIF

> 14 janv. + 21 janv. + 28 janv. + 11 fév. + 25 fév. + 18 mars + 25 mars

Le chant et l'écoute musicale seront abordés dans le même cours.

Se munir de ballerines semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes

A l'inscription, indiquez vos chansons préférées et le jour de l'atelier apportez vos musiques à partager

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

« BOUGER » selon vos possibilités !

Conscients des répercussions corporelles de la maladie et de ses traitements, nous proposons des **Activités Physiques Adaptées** entièrement dédiées aux personnes touchées par la maladie en cours de traitement, en rémission ou guéries.



L'Activité Physique Adaptée est une invitation à « **BOUGER** » selon ses possibilités et surtout d'une manière régulière. Il faut pouvoir réapprendre à mieux vivre avec un corps mis à rude épreuve, retrouver du plaisir, des sensations et améliorer son image corporelle.

Cours de gymnastique en salle (à la Maison de la Ligue)

Les **MARDIS** de 10h à 12h

Les **JEUDIS** de 10h à 12h

> Tenue de sport - Se munir de baskets de salle ou ballerines à semelles blanches et d'une serviette.

ENGAGEMENT 6 MOIS MAXIMUM – PÉRIODE D'ÉVALUATION D'1 MOIS

Sorties marche en extérieur

(Lieux de départ communiqués par le professeur)

Les **LUNDIS** de 14h30 à 16h30

> Tenue de sport - Prévoir un titre de transport et une bouteille d'eau.

ENGAGEMENT 6 MOIS MAXIMUM – PÉRIODE D'ÉVALUATION D'1 MOIS

Nouveauté

Cours en piscine (à la petite Amazonie – Quartier Malakoff)

Les **LUNDIS** de 11h à 12h (hors vacances scolaires)

> Participation sur entretien avec le professeur (1er rendez-vous en salle)

> Prévoir un drap de bain ou peignoir, un maillot de bain et des claquettes

ENGAGEMENT 3 MOIS RENOUELABLE SUR AVIS DU PROFESSEUR

 **AVIS MÉDICAL** de votre médecin cancérologue ou généraliste nécessaire pour participer à ces activités (contre-indications physiques).

SOINS ESTHÉTIQUES

MARIE LE NORMAND, notre socio-esthéticienne, vous accueille pour des **SOINS PERSONNALISÉS et INDIVIDUELS en cabine**. Elle veut ainsi apaiser par des techniques douces et apporter un bien-être par des gestes relaxants, avec des produits aux senteurs agréables pour un réel bienfait à chaque rencontre.



♦ Les **SOINS DU VISAGE** comprennent épilation si besoin, gommage, modelage du visage et de la nuque, pose de masque et bilan en fin de séance. Séance d'**1 HEURE**.

♦ La **MANUCURE** ou **BEAUTÉ DES PIEDS** comprend le démaquillage si besoin, limage et préparation des ongles, modelage des mains ou des pieds et des ongles, pose de produit à la demande. Séance d'**1/2 HEURE**.

♦ Le **MAQUILLAGE** ou le **CONSEIL EN MAQUILLAGE** est un soin très personnel qui se déroule sur environ **3/4 D'HEURE**.



Sur rendez-vous

les LUNDIS entre 9h30 et 17h00

 Par mesure d'hygiène, nous vous demandons d'apporter deux petites serviettes de toilette pour les soins.

« Des soins pour les femmes mais aussi pour vous **MESSIEURS !...** »

RENDEZ-VOUS AUTOUR D'UN LIVRE

Nouveauté

« Au fil des pages... »

Partagez des coups de cœur en présentant un livre qui vous a intéressé.

Découvrez de nouveaux auteurs et de nouveaux genres de lecture (romans, bandes-dessinées, livres documentaires, livres d'art, etc).

Échangez, partagez des instants d'émotion ou venez simplement **écouter**.

Les LUNDIS entre 15h et 16h30 – Entrée libre

Animation proposée par Anne-Marie et Mette

> 31 janvier

> 14 mars

DES LIVRES EN LIBERTE

Nouveauté

Donnez une **seconde vie** aux livres que vous avez aimés.

Venez déposer votre livre « **coup de cœur** » au sein de notre Maison pour que d'autres puissent en profiter et les partager à leur tour.

Merci pour ce cadeau.
À déposer à l'accueil.

INFORMATION ET DOCUMENTATION

Retrouvez dans l'espace « Escale bien-être » :



- Des brochures et de la documentation
- Une bibliothèque et des livres à emprunter
- Un lieu de convivialité
- Un accès à internet

À VOTRE DISPOSITION

RÉUNIONS D'INFORMATION

Les Jeudis de l'Information pour les malades et les proches de 17h30 à 19h00

Conférence/Débat

Après un court exposé du professionnel de santé, les malades atteints d'un cancer et les proches posent leurs questions et échangent leurs expériences.

Tout savoir sur le cancer de la prostate

Traitements, conséquences, surveillance

Intervenant : Urologue de la Clinique urologique Atlantis St Herblain
Au comité de Loire-Atlantique – 9 rue Paul Pélisson - NANTES

> 17 février

Sur inscription au 02.40.14.00.14

FACE AU CANCER, QUOI DIRE ? COMMENT DIRE ?

« Les mercredis pour en parler »

Un lieu et un temps d'accueil parents-enfants

Enfants de moins de 18 ans dont un parent est touché par la question du cancer.
Accueil assuré par des psychologues exerçant en cancérologie.

Les 1^{er} MERCREDIS du MOIS de 14h30 à 17h00

> Les mercredis : 5 janvier – 2 février – 2 mars

 Gratuit et sans inscription préalable

ACCOMPAGNEMENT DES MALADES ET DES PROCHES

Coordination sociale – Sandra ÉMAURÉ – Tél 02.40.14.31.31

☞ **Un suivi personnalisé pour vous aider dans la vie quotidienne sur des thèmes concrets comme :**

- l'équilibre budgétaire du foyer
- les démarches administratives
- les éléments clés pour bien se nourrir

☞ **Un accompagnement dans le retour à domicile en lien avec les structures professionnelles spécialisées**

- Aide dans les démarches d'accès aux droits (ASSEDIC, CAF, CPAM, Caisses de Retraites...)
- Orientation pour les aides à domicile et les aides matérielles : travail en partenariat avec les associations d'aide à domicile pour une mise en place rapide du service, aide au montage des dossiers, suivi des besoins...

☞ **Un accompagnement dans vos démarches d'insertion ou de réinsertion professionnelle**

Le retour à l'emploi est parfois difficile à appréhender après une période d'arrêt plus ou moins longue, ce qui nécessite une aide dans votre parcours.

Vous avez la possibilité de rencontrer notre conseillère sur rendez-vous dans nos locaux mais aussi à votre domicile en cas de difficulté pour vous déplacer.

ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

« Envisager son retour à l'emploi dans les meilleures conditions possibles »

Vous vous posez la question de la reprise du travail après une longue période d'inactivité.

Envisager au plus tôt les modalités de votre reprise vous permettra d'anticiper sereinement les difficultés éventuelles et de **préparer au mieux la suite de votre parcours professionnel.**

Nous vous proposons un cycle de 6 séances qui vous aidera à répondre au mieux à vos attentes et interrogations.

☞ **Votre participation à ce cycle sera validée suite à un entretien individuel avec notre coordinatrice sociale. Pensez à prendre rendez-vous au 02.40.14.00.14.**

Les MARDIS de 14h à 17h

Cycle de 6 séances – COLLECTIF

Les mardis : **1 fév. + 15 fév. + 15 mars + 12 avr. + 10 mai + 31 mai**

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL Pour les malades et les proches

Accompagnement psychologique

Un psychologue peut vous recevoir en entretien individuel en cas de difficultés en lien avec le cancer.

Accompagnement diététique

Une diététicienne spécialisée en oncologie peut vous recevoir en cas de problème liés à l'alimentation : surcharge ou insuffisance pondérale, effets secondaires liés aux traitements, etc...

> **Sur rendez-vous auprès du comité de Loire-Atlantique au 02.40.14.00.14**

LIGNE D'ÉCOUTE

Un numéro unique pour vous soutenir et répondre

à vos questions : 0810 111 101 (prix d'un appel local)

Gratuit, ce service est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h.

> Écoute et soutien psychologique. Taper 1

Une équipe constituée de soignants, de spécialistes de l'écoute, soutenue par une équipe médicale, répond aux questions des personnes préoccupées par le cancer. Ce service ne fait pas de consultation médicale (ni diagnostic, ni pronostic). Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 14h.

> Obtenir un prêt, une assurance. Taper 2

La Ligue a créé **AIDEA** pour faciliter l'accès à l'emprunt des malades et anciens malades en les aidant à construire leur dossier.

Du lundi au vendredi de 8h à 20h.

> Permanence juridique. Taper 4

Un service d'aide juridique gratuit, les conseils sont donnés en respectant la plus stricte confidentialité.

Du lundi au vendredi de 9h à 19h pour prendre un rendez-vous avec un avocat.



ÉVÉNEMENTS

FEVRIER 2011

> 11 février **Journée d'information « Où en est la recherche contre le cancer ? »**

Conférences et Table-ronde avec les chercheurs.
Organisé par le Cancéropôle Grand-Ouest
14h à 18h30 / Université Permanente de Nantes.

> 22 février **Conférence « Alimentation et cancer »** Aigrefeuille-sur-Maine / Info sur www.liguecancer44.fr

MARS BLEU 2011

Mois de mobilisation nationale contre le cancer colorectal



En savoir + : site de l'INCa (Institut National du Cancer)
www.e-cancer.fr/depistage/cancer-colorectal

Le stand d'information de la Ligue sera présent sur les marchés de Loire-Atlantique. Retrouvez la liste des animations sur notre site internet www.liguecancer44.fr

MARS 2011

> 11 mars **Spectacle au profit de la Ligue contre le cancer**
20h30 / Saint Julien de Concelles

> 20 mars **Odyssea à Nantes**
Course et marche contre le cancer du sein
En savoir + : www.odyssea.info



> 21 au 27 mars **Semaine nationale de lutte contre le cancer**

> 24 mars **Conférence « Santé au travail »**
Organisé par l'association des Dockers avec le CHU de Nantes

> 27 mars **Concert au profit de la Ligue contre le cancer**
15h / Salle Sèvre et Maine à Vertou

ACTUALITÉS

Calendrier 2011 de la Ligue contre le Cancer

« Rencontres savoureuses inattendues et aux histoires savoureuses »



Notre marraine : Julie ANDRIEU

Journaliste culinaire, productrice et animatrice, Julie propose 12 recettes à base de fruits et de légumes avec une spécificité : des recettes salées à base de fruits et des recettes sucrées à base de légumes.

« J'ai imaginé des rencontres entre fruits, légumes et céréales au sein de recettes saines et originales. Faciles à préparer et savoureuses, elles éveilleront vos papilles ! »

En vente 5 € au comité de Loire-Atlantique
Et bulletin de commande sur www.liguecancer44.fr
Conditions d'expédition au 02.40.14.00.14

Recyclage des téléphones portables et cartouches d'encre

LE 2 EN 1 CITOYEN

Participer à une action environnementale et lutter contre le cancer par un simple geste.

Envoyez vos téléphones portables avec batteries et **vos cartouches d'encre usagées** dans une enveloppe pré-trimbrée à votre disposition au comité de Loire-Atlantique. Postez le sac.

Frais de port gratuits.

Pour aider la Ligue, vous pouvez déposer vous-même des boîtes de sacs de recyclage dans votre entreprise, votre école, votre administration... Appelez-nous au 02 40 14 00 14.



LES 3 MISSIONS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Soutien à la Recherche

Pour mieux soutenir les progrès réalisés par la recherche, la Ligue contre le Cancer accentue sans cesse ses efforts. En plus des financements accordés aux laboratoires de recherche et aux jeunes chercheurs, trois domaines sont privilégiés : la recherche pour mettre au point les cartes d'identité des tumeurs, la recherche clinique et la recherche épidémiologique.

La Ligue contre le Cancer est le 1^{er} financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer.

Aides aux malades et aux proches

Le bien-être des malades et de leurs proches pendant et après la maladie est au cœur de nos actions.

Le comité de Loire-Atlantique de la Ligue contre le Cancer propose ateliers et réunions d'informations pour les malades et les proches, accompagnement social, soutien financier, soutien psychologique, présence de bénévoles à l'hôpital pour accompagner un malade, etc.

Information, prévention, dépistage

Cette combinaison demeure à ce jour la plus sûre pour empêcher l'apparition de la maladie, pour en améliorer le pronostic et les traitements et donc contribuer à la diminution de la mortalité par cancer.

Trop de cancers sont la conséquence de comportements à risques. C'est pourquoi la Ligue s'est engagée dans un vaste programme d'information auprès du grand public. Agir contre le Cancer avant la maladie, c'est agir efficacement.

La force de la Ligue, c'est la générosité des donateurs

Seule une mobilisation de tous, sur tous les fronts, permettra d'améliorer encore la survie et la guérison. Nous avons besoin de vous pour aller encore plus loin. Vous pouvez compter sur nous.

Votre don est précieux, la Ligue le rend efficace.

Escale bien-être

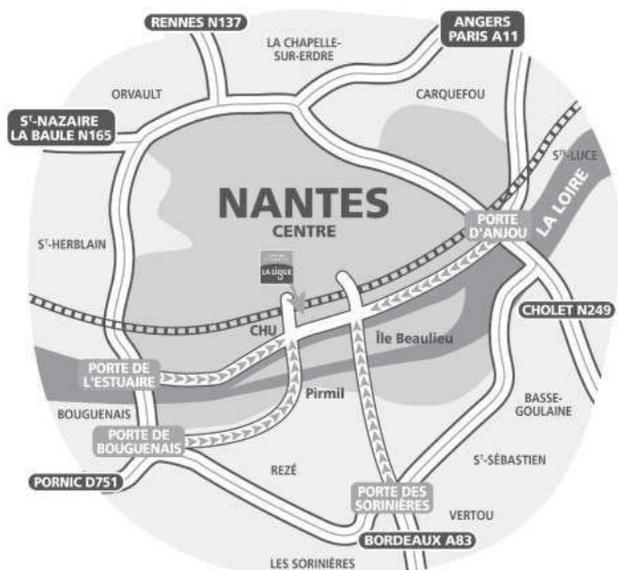
LIGUE CONTRE LE CANCER - Comité de Loire-Atlantique

9 rue Paul Pélisson – 44000 NANTES

Tél. 02.40.14.00.14 – Fax 02.40.14.05.03

E-mail : cd44@ligue-cancer.net

Accès : Arrêt Hôtel Dieu, bus 24 et 56, tramway lignes 2 et 3



Horaires d'ouverture :

Lundi au vendredi 8h30-12h30 / 13h30-17h (16h30 le vendredi)

CANCERINFOSERVICE
0 810 810 821

La vie sur toute la ligne

**la Maison
de la ligue**



Contre le Cancer Pour la vie