

Escale Bien-être



*Une passerelle
pour garder confiance en soi*

*L'escale Bien-être est un lieu non
médicalisé ouvert gratuitement aux
personnes atteintes de cancer et à
leurs proches.*

*Professionnels et bénévoles y
animent un ensemble d'activités
et services destinés à surmonter
l'épreuve du cancer.*

*Ecoute et réconfort, générosité
et partage dans une ambiance
conviviale.*



La Ligue, au plus près des personnes malades !

BÉDARIEUX

51 rue Saint
Alexandre
34600 Bédarieux
04 67 23 69 60

BÉZIERS

Rés. Mail Chapat
1 avenue P^t Wilson
34500 Béziers
04 67 21 12 55

GIGNAC

Square de la Fontaine
42 Grand Rue
34150 Gignac
04 99 61 13 74

MONTPELLIER

9 rue des
Volontaires
34000 Montpellier
04 67 58 35 60

Email : el34.lenomdelaville@ligue-cancer.net / Exemple : el34.bedarieux@ligue-cancer.net

Contactez directement les EscalEs Bien-Etre pour connaître leurs horaires personnalisés
ou à défaut contactez le siège du comité au 04.67.61.31.31.

Accueil, écoute, information, échanges,
rencontres conviviales et chaleureuses

Soutien psychologique Accompagnement social



Le **soutien psychologique** aide à traverser l'épreuve de la maladie. Cet accompagnement permet à la personne atteinte de cancer et à ses proches d'avoir le soutien d'un professionnel, une écoute, des réponses à leurs questionnements ainsi qu'un sentiment de mieux-être.

La maladie induisant des changements de statut et de droits, l'assistante sociale propose un **accompagnement social** personnalisé et vous aide à mettre en place les actions nécessaires pour prévenir, anticiper ou surmonter les difficultés rencontrées.

Activité physique adaptée



La pratique d'une **activité physique adaptée** encadrée par des professionnels spécialisés réduit la sensation de fatigue, agit sur la dépression et l'anxiété, aide au maintien de la masse musculaire et de la capacité cardiaque et réduit les risques de récurrence.

Conseils en nutrition



Il peut être difficile de conserver une bonne alimentation lorsque l'on est soigné pour un cancer. Les **consultations personnalisées** dispensées par une **diététicienne** visent à retrouver le plaisir de manger, contribuent à pallier les effets secondaires de la maladie et permettent de mieux vivre le traitement.

Soins socio-esthétiques

La **socio-esthétique** est un précieux soutien pour se réapproprier son image, grâce à un soin personnalisé et un temps d'écoute privilégié.



Le soin permet l'amélioration de l'aspect physique, la diminution du stress ainsi qu'une meilleure acceptation du traitement.

Accompagnement au retour à l'emploi



Ligne dédiée : 07 86 73 13 03

Sécuriser le **retour à l'emploi** pour les personnes dans l'après cancer :

- Reprendre confiance et retrouver l'estime de soi
- Mieux connaître ses compétences et ses atouts
- Verbaliser les craintes, appréhensions et ressentis quant à la reprise du travail
- Mieux connaître les dispositifs, les outils et les acteurs de l'emploi
- Définir un projet professionnel en phase avec les nouvelles aptitudes et motivations
- Favoriser la recherche d'emploi avec des outils pertinents

Détente et convivialité



Les séances de sophrologie, réflexologie plantaire, hypnose thérapeutique, yoga... permettent de libérer le stress et les tensions et de retrouver bien-être et sérénité.

Les ateliers d'écriture, de lecture, d'expression créatrice et les espaces de détente permettent d'échanger dans une ambiance conviviale.

(pour ces activités, se renseigner auprès de chaque Escale).



Grâce à la générosité de nos donateurs, nous pouvons offrir toutes ces activités. Le Comité départemental de l'Hérault de la Ligue contre le cancer remercie chaleureusement les accueillants et les bénévoles ainsi que les donateurs.

Siège : Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault
1 avenue des Apothicaires - 34298 Montpellier cedex 5

☎ 04 67 61 31 31 - ✉ cd34@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net

www.facebook.com/laliguecontrelcancer34

Conception : D.Mendre-LNCC34 / Photo recto@lilly-adobe.com



HÉRAULT