

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.



MERCI À VOUS !



MONTBÉLIARD

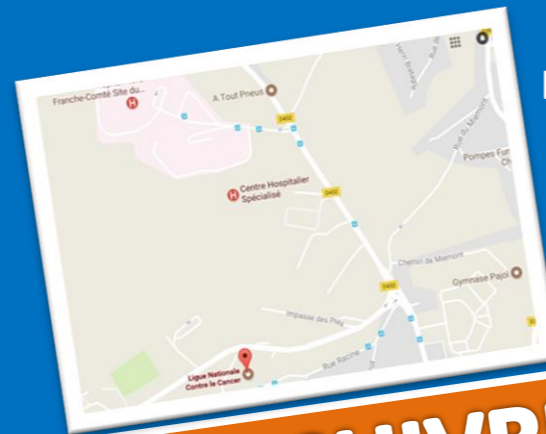
NOUS CONTACTER

03.81.95.28.29

cd25m@liguecancer.net

HORAIRES DE PERMANENCE :

mardi – mercredi – jeudi
14 h - 18 h



LIGUE CONTRE LE CANCER

Comité de Montbéliard

Centre Lou Blazer
12 rue Renaud de Bourgogne
25 200 MONTBÉLIARD

NOUS SUIVRE

www.ligue-cancer.net/cd25m



[liguecancer_montbeliard25](https://www.instagram.com/liguecancer_montbeliard25)



Ligue contre le cancer - Comité de Montbéliard 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

À L'EXTÉRIEUR - À MONTBÉLIARD

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

SITE DU MITTAN – services oncologie/radiothérapie

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



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 LORENTZ, sur RDV au 03.81.98.88.41

Mégane HUSSON, sur RDV au 03.81.98.89.92



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.

MARDI : 10h-11h - inscription au 07.69.08.57.42

Sur prescription médicale



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



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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



DANS LES LOCAUX DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER – COMITÉ DE MONTBÉLIARD

SOPHROLOGIE

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



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

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, psychologue clinicienne

RDV au 06.33.45.82.49



GROUPES DE PAROLE

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



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.**

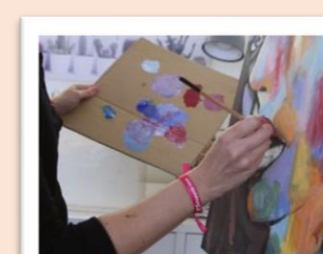
Informations au 03.81.95.28.29



ATELIERS CRÉATIFS

Temps convivial qui permet à chacun de découvrir différentes techniques créatives (peinture au couteau, étagami, couture, patchwork, restauration de petits objets...) dans l'objectif de s'exprimer différemment, de laisser cours à son imagination et de reprendre confiance en soi.

MARDI : 14h-16h - inscription au 03.81.95.28.29



NOUAGES DE FOULARDS

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.

Marjorie LORENTZ, socio-esthéticienne

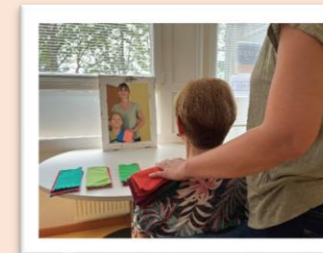
JEUDI : 14h-16h - inscription au 03.81.98.88.41



CONSEIL EN IMAGE

Suite aux traitements, votre image de vous-même 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 – inscription au 06.33.45.82.49



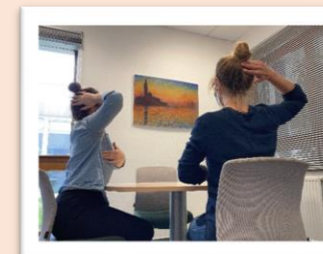
ATELIER CONSEIL KINÉ

Vous allez être opérée d'un cancer du sein ou venez de l'être... Cet atelier pourra vous permettre d'adopter les bons gestes, postures, après votre opération ! Il ne remplace pas la rééducation post chirurgicale prescrite par votre médecin.

Véronique KAUFFMAN, kinésithérapeute retraitée

MARDI : 16h30-17h30 - inscription au 03.81.95.28.29

Certificat médical de non contre-indication obligatoire



ATELIERS INFORMATIQUE

Deux ateliers d'informatique vous sont proposés :

- Reconditionnement d'ordinateurs (qui seront vendus au profit des œuvres de notre comité)
- Aide aux démarches administratives

MERCREDI : 14h-16h - informations au 07.82.44.45.79



Ces services et activités sont proposés

GRATUITEMENT

sur présentation d'un justificatif médical de suivi d'un cancer