

LIVRET D'ACCUEIL

Guide à destination des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches.

Présentation des activités et des aides proposées par la Ligue contre le cancer.



L'accompagnement, pour qui ?

Toute personne **touchée par un cancer**, en traitement et jusqu'à un an après la fin des traitements.

Les proches **aidants** des personnes touchées par un cancer (conjoint, enfants...)

Toutes les prestations proposées par la Ligue contre le cancer de Charente-Maritime sont **gratuites** pour les personnes malades.

L'accompagnement, c'est quoi ?

Les soins de support ont pour objectif de diminuer les conséquences de la maladie et des traitements afin de vous aider à **améliorer** votre qualité de vie, à retrouver "bien-être" et confiance en soi.

Ils sont animés et encadrés par des **professionnels diplômés**.

Pour l'activité physique adaptée, un **certificat** médical autorisant l'activité est **obligatoire**.

SCANNEZ MOI!



Carte de nos activités



L'accompagnement Comment ça marche ?



1 Je prends contact

Je **contacte** le Comité par téléphone ou par mail.

2 Je m'inscris

Je **remplis** ma fiche d'inscription envoyée par mail (éventuellement par courrier) suite à l'entretien pour accéder aux activités.

3 Je participe

Je me **rends** aux activités selon mes besoins définis lors de l'entretien (certaines sont sur inscription préalable).

4 Je prévois

Si j'ai un imprévu, je **préviens** le Comité par téléphone ou par mail.



05 46 50 57 95

cd17@ligue-cancer.net



Accompagnement psychologique



Soutien et écoute



Le groupe de parole (10 personnes maxi)

Animé par un **psychologue**, c'est un lieu d'écoute respectueuse qui permet d'échanger sur la maladie et ses conséquences avec des personnes qui peuvent vivre la même chose.

Échange téléphonique individuel

Il est mené par un psychologue, selon les besoins de la personne malade ou de ses proches. Tout ce qui est dit lors de l'entretien relève du **secret** professionnel.

Socio-esthétique



Atelier “bien-être”

L’atelier est animé par une socio-esthéticienne, diplômée en oncologie. Groupe de 6 à 8 personnes.

Le but : transmettre conseils et outils utiles pour traverser au mieux la maladie, apprendre à réapproprier son corps et améliorer l’image de soi.



Différents thèmes abordés

-  prendre soin de sa peau au quotidien
-  prévenir les effets du traitement sur les ongles
-  automassage du visage et de la tête,
-  maquillage bonne mine...

Accompagnement social



Groupe de convivialité

C'est un temps de partage et d'échange, animé par un bénévole afin de rompre l'isolement social, en participant à diverses activités (jeux de mémoire, ateliers créatifs...) autour d'un café, thé...



Activités autour de l'alimentation



Atelier diététique

Lors de l'atelier (groupe d'environ 10 personnes), notre **diététicienne**, formée en oncologie, répond à vos questions sur les problématiques liées à la maladie et au traitement puis donne des conseils pour garder ou retrouver le plaisir de manger.

Ateliers en présentiel ou en visio

Proposition de recettes "simples et saines"



Accompagnement social



Aide au retour à l'emploi

Ce dispositif est destiné aux personnes souhaitant se **réinsérer** dans la vie professionnelle après un arrêt prolongé lié à la maladie.

Échanger, conseiller et orienter en fonction des problèmes rencontrés, en groupe ou en individuel.





La Ligue contre le cancer est partenaire d'**onCOGITE**, une association qui propose des exercices pour remédier aux problèmes **cognitifs** liés au traitement des cancers.



Ces ateliers permettent de **faire travailler la mémoire**, de manière **ludique**, lors de la fin de traitement, avant le retour à la vie active.

Les exercices se font en ligne. Le principal, c'est de les faire, pas de les réussir !



Activités de bien-être



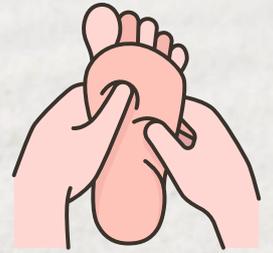
Sophrologie

Animées par une sophrologue, les séances durent deux heures et se déroulent en groupe de 8 à 10 personnes.

La sophrologie utilise des techniques de relaxation, de méditation, de visualisation et permet d'**améliorer** la qualité de vie du patient tout au long de sa maladie.



Activités de bien-être



Réflexologie

La réflexologie utilise des méthodes de massage pour **soulager** les douleurs et l'anxiété. Nous finançons jusqu'à 3 séances.



Sur RDV :

Saintes - Royan - Jonzac - Rochefort
Matha - Saint-Jean-d'Angély - Oléron
Aulnay - Saint-Savinien - Surgères
Dompierre-sur-mer

Activités physiques adaptées

L'activité physique adaptée (APA) permet la **mise en mouvement** des personnes qui ne peuvent pratiquer une activité physique autonome en raison de leur état physique, mental ou social.

Les différentes activités sont animées par des **professionnels** ayant un diplôme en APA.



L'activité physique permet de **diminuer** les effets néfastes des traitements et le **risque** de récurrence de la maladie.

Des études récentes en cancérologie ont démontré l'impact **positif** d'une activité physique adaptée sur la qualité de vie des personnes malades :

- Diminution de la fatigue, de l'anxiété et des symptômes dépressifs
- Amélioration de la tonicité, de la mobilité et de la force
- Limitation de la perte musculaire...



Les activités physiques adaptées



Marche Nordique

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une **marche accélérée** avec des bâtons spécifiques.

Cette activité a lieu tous les 15 jours le jeudi au Centre Richelieu.



Les activités physiques adaptées



Rugby Santé

Avec le Stade Rochelais nous proposons du rugby à 5. Cette activité a lieu le lundi soir à la Plaine des Jeux Colette Besson de La Rochelle.



Les séances durent une heure et sont animées par des entraîneurs du stade. Il n'y a pas de contact, de mêlées ou de plaquage, mais des interactions avec le ballon.



Les activités physiques adaptées



L'escrime

À La Rochelle le lundi et à Saintes le mercredi, les cours sont dispensés par un encadrant qui a suivi une formation santé "Solution R.I.P.O.S.T.E"



Le but est de travailler la souplesse et la coordination des gestes, par des chorégraphies.



Les activités physiques adaptées



L'aviron

Cette activité est proposée dans le chenal du port de La Rochelle les mardis et jeudis et en salle lorsque le temps ne permet pas l'activité en extérieur. Elle est aussi proposée à Saintes (en salle) le vendredi au club d'aviron.



L'activité se fait avec des rames adaptées et quatre personnes par embarcation.



L'activité physique adaptée

Cette activité est proposée en salle et en extérieur les mardis au Centre Richelieu de La Rochelle. Elle consiste à pratiquer de la gymnastique douce, du lancer de ballon...



Partenariat avec Siel Bleu



En partenariat avec Siel Bleu, la Ligue contre le cancer 17 vous propose gratuitement de l'activité physique adaptée sur tout le département.

Les activités physiques adaptées sont encadrées par des intervenants ayant suivi une formation santé. Elles permettent de **réduire** les effets délétères du traitement, d'améliorer la qualité de vie du patient, les fonctions musculaires et cognitives.

Le calendrier des activités de soins de support

Nous publions tous les mois le calendrier de nos activités de soins de support.



Il est aussi **directement** envoyé par mail aux personnes inscrites.

DES BÉNÉVOLES FORMÉS À L'ÉCOUTE



La Ligue contre le cancer de Charente-Maritime propose des formations à ses bénévoles.

Ainsi, une fois formés, les bénévoles assurent des **permanences-écoute** aux personnes malades en milieu hospitalier.



Les services de la Ligue



Si vous êtes malade ou ancien malade du cancer, AIDÉA vous aide à obtenir un crédit.

Gratuit, anonyme et confidentiel, AIDÉA est accessible du lundi au vendredi, de 9h à 19h (service et appel gratuit au 0 800 940 939)



Écoute, information et orientation par des bénévoles spécifiquement formés au relationnel avec les patients et à la connaissance de la maladie.

La Rochelle : le mardi de 9h00 à 12h00 au centre hospitalier Saint-Louis, service de radiothérapie.

Royan : le lundi de 14h00 à 16h00 dans le hall d'entrée du centre hospitalier.

0 800 940 939

Services & appel gratuits

Numéro vert (gratuit) de la Ligue contre le cancer

Les aides sociales et financières



- ➔ Bien que le cancer soit pris en charge dans le cadre des affections de longue durée (ALD), vous devez faire face à des dépenses supplémentaires restées à votre charge (dépassement d'honoraires, prothèses, frais de transports, aides à domicile, etc.).
- ➔ Des aides financières peuvent être allouées par les comités départementaux de la Ligue contre le cancer pour vous venir en aide.
- ➔ Ces aides financières sont attribuées par la commission sociale du Comité départemental de la Ligue au regard du besoin de la personne sur dossier de demande rempli par une assistante sociale.
- ➔ La commission sociale se réunit au minimum une fois par mois. Le choix d'attribution se fait sur appréciation de chaque dossier, nous n'avons pas de barème.

Mes droits mes démarches



La Ligue contre le cancer a récemment mis en place un site Internet pour les personnes atteintes d'un cancer ou en rémission.



Son but ? Être informé en tant que personne malade du cancer ou proche, mieux faire valoir vos droits, connaître les dispositifs sociaux existants et identifier vos interlocuteurs.

Pour consulter le site, allez sur :
droit-demarche-cancer.fr



Les informations utiles



Pour suivre les activités et le calendrier des soins de support, rendez-vous sur nos réseaux-sociaux et notre site Internet :



Vous pouvez choisir de nous soutenir en effectuant un don ponctuel ou régulier en scannant le QR Code :



Ligue contre le cancer 17

Centre hospitalier

208, rue Marius Lacroix 17000 La Rochelle

cd17@ligue-cancer.net

05 46 50 57 95

Nos locaux

Nous sommes situés au sein du Centre hospitalier de Marius Lacroix (Bâtiment 9 Beauregard, 1^{er} étage).



Mes rendez-vous



Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____

Activité : _____

Date : _____

Heure : _____



Détails des activités



Sur La Rochelle

Aviron : Les séances ont lieu les mardis et jeudis de 14h à 16h30 au Club d'Aviron rue de la Capitainerie aux Minimes. Vous êtes 4 par embarcation, les rames sont adaptées pour un effort limité. Il est indispensable de savoir nager, certificat médical obligatoire. Après inscription auprès de notre comité, merci de contacter Nicolas Lamouroux au 06 14 64 08 46 ou 06 17 71 27 73 pour une séance d'essai.

Escrime : Les séances ont lieu les lundis de 16h30 à 17h30 au Club d'escrime Rue Moulin de Vendôme à Lagord.
Il s'agit d'escrime « artistique », sans contact, animé par le maître d'armes Jérémy Moine. Les tenues sont fournies, certificat médical obligatoire.

Rugby santé : Les séances ont lieu les lundis de 19h à 20h à la Plaine de jeux Colette Besson en partenariat avec le Stade Rochelais.
Il s'agit de rugby à 5, « rugby santé » sans placage, sans mêlée. Certificat médical obligatoire.
Pour s'inscrire, merci de contacter Annie Boutier : annie@staderochelais.com ou au 06 74 29 31 73.

Marche Nordique : Les séances ont lieu les mardis tous les 15 jours de 17h30 à 18h30 au Centre Richelieu 37 rue Philippe Vincent.
Les bâtons de marche vous sont fournis et en cas de mauvais temps, une séance de sport est proposée en intérieur. Certificat médical obligatoire. Animatrice : Nadia M'Rabet.

Gym adaptée : Les séances ont lieu les mardis tous les 15 jours de 17h30 à 18h30 au Centre Richelieu 37 rue Philippe Vincent.
Activités proposées : pilate, jeux de ballon... Certificat médical obligatoire.
Animatrice : Nadia M'Rabet

Sophrologie : Les séances ont lieu les mardis tous les 15 jours de 10h à 12h au Comité de la Ligue contre le cancer, au Centre hospitalier, 208 rue Marius Lacroix.
La Sophrologie, par des techniques de respiration, de relaxation et de concentration, permet d'apprendre à se détendre, d'amener le calme intérieur, d'être à l'écoute de son corps. Animatrice : Sylvie Faivre.

Socio-esthétique : au sein du comité de 13h30 à 16h, atelier animé par Sandrine Servant. Thèmes abordés : Automassage du visage et de la tête, prendre soin de sa peau au quotidien, les cosmétiques selon type de peau, maquillage bonne mine, redessiner sourcils, comment protéger sa peau du soleil...

Détails des activités

Groupe de convivialité : 1 fois par mois animé par deux bénévoles, temps de partage et d'écoute afin de rompre l'isolement et de participer à diverses activités (jeux de société, de mémoire, activités manuelles...) autour d'un café, de 14h à 16h au comité (CH Marius Lacroix).

Au sein du Centre hospitalier de La Rochelle, nous subventionnons des séances de réflexologie qui sont proposées aux malades lors de leur hospitalisation. Ainsi que des soins de socio-esthétiques proposés par Stéphanie Boisnier sur rendez-vous, la contacter au 05 16 49 47 81.

Sur Royan

Sophrologie : Les séances ont lieu les mardis tous les 15 jours de 17h30 à 18h30, au Centre hospitalier de Royan, salle de formation (RDC bâtiment principal). La Sophrologie, par des techniques de respiration, de relaxation et de concentration, permet d'apprendre à se détendre, d'amener le calme intérieur, d'être à l'écoute de son corps. Animatrice Carine Nieuwmunster. Inscription auprès du service d'oncologie Karine Roy.

Groupe de parole : une fois par mois à la Maison des associations de Royan de 14h à 16h. Ils sont animés par une psychologue, Julie Martinaud et Catherine bénévole. C'est un lieu de partage, d'échanges, d'écoute et de soutien. « Une compréhension mutuelle fait jaillir une solidarité qui permet aux uns et aux autres de se reconstruire »

Atelier diététique : 1 fois par mois animé par Marina Gury, diététicienne, de 10h30 à 12h00 à la maison des associations. Avec une thématique différente pour chaque atelier (sucre, graisse...) vous participerez à la réalisation d'une recette saine.

Réflexologie : 3 séances de réflexologie individuelles offertes. Pour prendre rendez-vous, contacter : Elisabeth Florentin, réflexologie au 06 50 33 47 14.

Sur Oléron

Groupe de convivialité : 1 fois par mois animé par une bénévole, temps de partage et d'écoute afin de rompre l'isolement et de participer à diverses activités proposées (jeux de société, de mémoire, bricolage...) autour d'un café, salle Place de la Résistante (à côté de la bibliothèque) à St Trojan de 14h à 16h. Inscription auprès du comité de la Ligue.

Détails des activités

Sophrologie : 1 fois par mois de 10h45 à 11h45, animée par une bénévole et la sophrologue, Johannes Chenu, salle des Bains douche, au Château d'Oléron. La Sophrologie, par des techniques de respiration, de relaxation et de concentration, permet d'apprendre à se détendre, d'amener le calme intérieur, d'être à l'écoute de son corps.

Sur Rochefort

Groupe de parole : une fois par mois à l'Espace Ferreira Cerca 19 rue Paul Marvaux à Rochefort (Petit Marseille) de 14h à 16h. Ils sont animés par un psychologue, Laurent Vaucelle et Josiane bénévole. C'est un lieu de partage, d'échanges, d'écoute et de soutien. « Une compréhension mutuelle fait jaillir une solidarité qui permet aux uns et aux autres de se reconstruire »

Sophrologie : Les séances ont lieu les mardis tous les 15 jours de 10h à 12h à l'Espace Ferreira Cerca 19 rue Paul Marvaux à Rochefort (Petit Marseille). La Sophrologie, par des techniques de respiration, de relaxation et de concentration, permet d'apprendre à se détendre, d'amener le calme intérieur, d'être à l'écoute de son corps Animatrice : Sylvie Faivre.

Au sein du Centre hospitalier de Rochefort, nous subventionnons des séances de réflexologie qui sont proposées aux malades lors de leur séjour.

Sur Saintes

Aviron en salle : Les séances ont lieu les vendredis à 14h et 15h au Club d'Aviron 6 rue de Courbiac à Saintes. Animatrice : Christiane Pisani.

Groupe de parole : Les groupes animés par 2 psychologues (Olivier Joulia et Jan Kuijpers) ont lieu les 3^e lundi du mois de 15h à 16h45 Salle de Réunion de la Radiothérapie 17 rue de l'Alma à Saintes. Se renseigner à l'accueil de l'hôpital de Saintes.

Réflexologie : 3 séances de réflexologie individuelles offertes. Pour prendre rendez-vous, contacter : Elisabeth Florentin, réflexologie au 06 50 33 47 14.

Au sein du Centre hospitalier de Saintes, nous subventionnons des séances d'Activités sportives adaptées qui sont proposées aux malades lors de leur séjour.

Détails des activités

Sur Jonzac

Groupe de convivialité : 1 fois par mois animé par une bénévole, temps de partage et d'écoute afin de rompre l'isolement et de participer à diverses activités proposées (jeux de société, de mémoire, bricolage...) autour d'un café, salle Place de la Résistante (à côté de la bibliothèque) à St Trojan de 14h à 16h. Inscription auprès du comité de la Ligue.

Atelier diététique : 1 fois par mois animé par Marina Gury, diététicienne, de 10h30 à 12h00 à St-Georges-Antignac dans la salle des fêtes. Avec une thématique différente pour chaque atelier (sucre, graisse...) vous participerez à la réalisation d'une recette saine.

Réflexologie : 3 séances de réflexologie individuelles offertes. Pour prendre rendez-vous, contacter : Elisabeth Florentin, réflexologie au 06 50 33 47 14.

Sur Montendre

Atelier diététique : 1 fois par mois animé par Marina Gury, diététicienne, de 10h30 à 12h00 au Centre culturel François Mitterrand. Avec une thématique différente pour chaque atelier (sucre, graisse...) vous participerez à la réalisation d'une recette saine.

Sur Montguyon

Atelier diététique : 1 fois par mois animé par Marina Gury, diététicienne, de 10h30 à 12h00 dans la salle des associations. Avec une thématique différente pour chaque atelier (sucre, graisse...) vous participerez à la réalisation d'une recette saine.

Sur Saint-Jean-D'Angély

Groupe de parole : une fois par mois dans la salle de la Gare, 11 Avenue Aristide Briand de 14h à 16h. Ils sont animés par un psychologue. C'est un lieu de partage, d'échanges, d'écoute et de soutien. « Une compréhension mutuelle fait jaillir une solidarité qui permet aux uns et aux autres de se reconstruire »

Détails des activités

En visioconférence

Sophrologie : Des séances ont lieu en VISIO de 14h à 16h les jeudis tous les 15 jours. La Sophrologie, par des techniques de respiration, de relaxation et de concentration, permet d'apprendre à se détendre, d'amener le calme intérieur, d'être à l'écoute de son corps. Nous vous envoyons le lien de connexion la veille et le jour même, vous n'avez plus qu'à vous connecter et à vous détendre.

Atelier diététique : une fois par mois. Françoise Grammont, diététicienne vous propose de réaliser en live 2 recettes « santé ». Elle vous donne des astuces, des conseils et répond à toutes vos questions. Vous pouvez réaliser la recette chez vous en même temps qu'elle ou simplement y assister. Nous vous envoyons la liste des ingrédients et le lien de connexion quelques jours avant l'atelier.

Réflexologie

Nous proposons également **3 séances** de réflexologie, sur **RDV** dans les villes de Dompierre-sur-mer, Matha, Rochefort, Saintes, Jonzac, Royan, Saint-Jean-d'Angély, Saint-Savinien, Aulnay, Oléron et Surgères.

Détails des activités

Vidéo de nos soins de support

