



Ateliers de mieux-être

Évoléoz

Activités : **aromathérapie, sophrologie, groupe de partage, hypnothérapie, etc.**

- Colombes
- Boulogne-Billancourt

Évoléoz est un espace d'un genre nouveau, dédié aux thérapies, au développement personnel et au mieux-être. Ce lieu invite au bien-être et à la rencontre de soi grâce à une atmosphère cosy et chaleureuse. Vous trouverez la pratique faite pour vous. Des parcours de soins peuvent vous être proposés par différents praticiens selon vos besoins et vos envies.

Adresse : 45, rue Colbert - 92700 Colombes
73, rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt

onCOGITE

Activités : **ateliers de remédiation cognitive**
- en ligne - oncogite.com

onCOGITE est une association reconnue d'intérêt général qui accompagne les patients souffrant de troubles cognitifs post traitements et les aide à restaurer leurs capacités cognitives. Pour toute information, nous contacter.

Institut Rafaël

Activités : **nutrition, activité physique, émotion, bien-être, retour à l'emploi**

- Levallois-Perret

1^{er} centre européen de médecine intégrative, le patient et ses proches aidants sont au cœur des préoccupations. Les parcours de soins sont coordonnés et sur-mesure pour un accompagnement pendant et après le cancer.

Adresse : 3, bd. Bineau - 92300 Levallois-Perret

Espace Guimel

Activités : **kinésiologie, naturopathie, sophrologie, hypnothérapie, etc.**

- Garches

L'équipe propose mensuellement des ateliers gratuits pour les personnes atteintes de cancer ou en rémission, en complément du parcours médical.

Adresse : 15, rue du 19 Janvier - 92380 Garches

Maison du Mieux-Être

Activités : **yoga, naturopathie, sophrologie, l'hypnothérapie, sonothérapie, relaxation, gestion du stress, groupe de partage, etc.**

- Rueil-Malmaison

Cet établissement offre des services et des programmes visant à améliorer la santé et le bien-être. L'objectif principal est de promouvoir le bien-être et améliorer la qualité de vie des malades et aidants grâce à une équipe de praticiens et de thérapeutes engagés.

Adresse : 38, rue Victorien Sardou - 92500 Rueil-Malmaison

Tennis club Clamart

Activités : **équilibre / coordination - cardio - renforcement musculaire - souplesse / mobilité articulaire**

- Clamart

Club Tennis Santé labélisé par la Fédération Française de Tennis. Pratique modulable et adaptable à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques.

Le programme Tennis Santé est un atout pour bien-être et la santé

Adresse : Place Jules Hunebelle - 92140 Clamart

Contact : tennis.clamart@fft.fr / 01 46 45 70 33

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Stade multisports de Montrouge

Activités : **marche santé, gymnastique, sport santé**

- Montrouge

Labelisé Maison Sport Santé (M.S.S.). Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Le S.M.M accompagne les malades et aidants en fonction des besoins de chacun, de ses capacités physiques et de ses envies.

Adresse : 105, rue Maurice Arnoux - 92120 Montrouge
Contact : maisonsportsante@smm92.fr / 01 42 53 70 88

Natation pour tous

Activité : **natation santé**

- Suresnes

Club de Natation Forme Santé labellisé par la Fédération Française de Natation. À la piscine des Raguidelles, chacun peut participer selon ses propres aspirations et à son rythme. Les techniques de nage ainsi que le perfectionnement seront au programme avec des séances adaptées à tous niveaux.

Adresse : 27, rue des Tourneroches, 92150 Suresnes
Contact : stagesnpt@gmail.com / 01 42 53 70 88

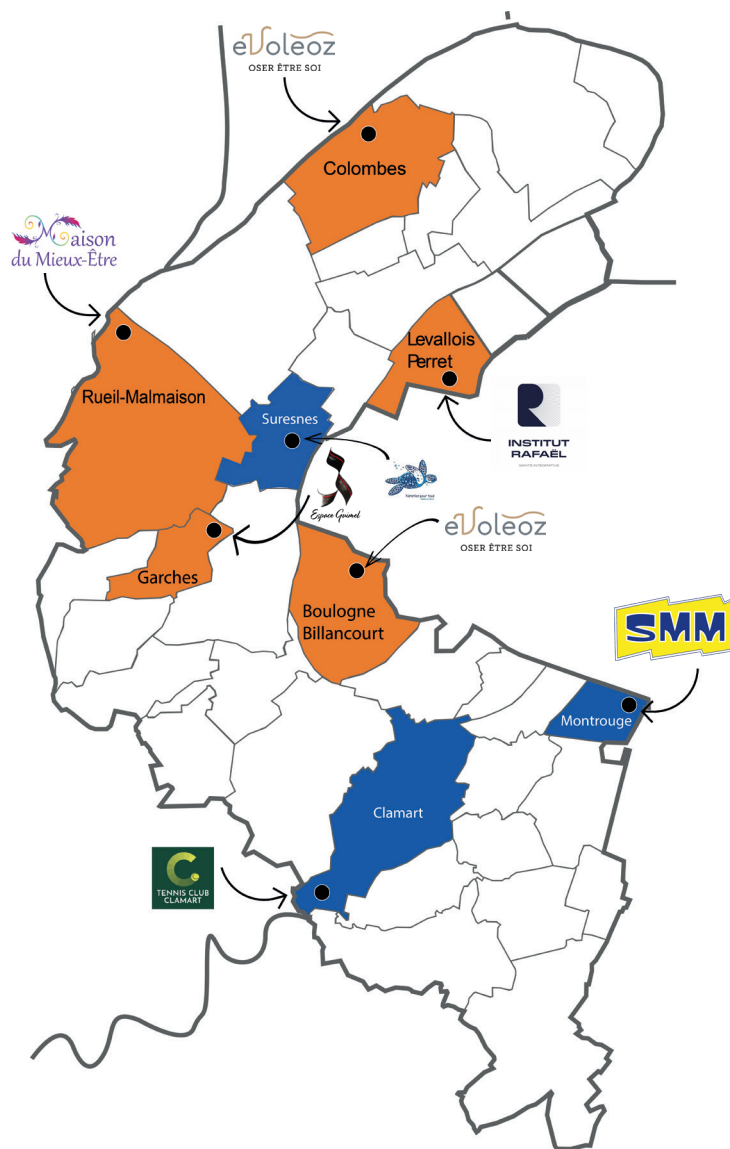
Le Label M.S.S. : Qu'est-ce que c'est ?

« Les Maisons Sport Santé (M.S.S) ont pour but d'accompagner les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. »

Ministère des Sports



LES SOINS D'ACCOMPAGNEMENT PRÈS DE CHEZ VOUS



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Vous pouvez nous contacter
par téléphone ou par mail.

Visitez notre site internet
www.liguecancer92.org

N°Vert 0 800 940 939

- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
- AIDE À L'ASSURABILITÉ
- PERMANENCE JURIDIQUE

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DES HAUTS-DE-SEINE

242, boulevard Jean Jaurès
92100 Boulogne-Billancourt
01 55 69 18 14
cd92@ligue-cancer.net



Les soins d'accompagnement

Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine



Programme de soins d'accompagnement

La Ligue Contre le Cancer propose des services d'accompagnement visant à améliorer la prise en charge des personnes malades et des aidants. Elle intervient également sur la qualité de vie, pendant et après la maladie.

Les ateliers de mieux-être

Groupes de convivialité, ateliers de relaxation, ateliers manuels et créatifs permettent aux personnes malades et à leurs proches d'exprimer leur souffrance, de développer une nouvelle approche de la maladie et de se libérer de leur anxiété. Ils accèdent ainsi à un mieux-être qui les aide tout au long de leur parcours.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne malade, du moment de l'annonce jusqu'à la période d'après traitement, quel que soit son âge ou son sexe. Les proches aidants peuvent également participer à des ateliers dédiés. Il faut résider dans les Hauts-de-Seine.

Le sport santé

C'est la pratique d'une activité physique adaptée (A.P.A.). Elle améliore l'état de santé et peut réduire le risque de récurrence. Elle réduit également le stress et la fatigue. L'A.P.A permet d'entretenir sa condition physique, de garder une tonicité musculaire, de la souplesse et de l'équilibre. Les activités proposées sont adaptées à chacun.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne malade en incapacité d'effectuer une activité physique autonome, pendant et après traitement, quel que soit son âge. Le médecin traitant ou l'oncologue devra délivrer une autorisation quant à la pratique de cette activité physique.