

# L'Escale Bien-être de la Ligue contre le cancer

Des services  
ponctuels  
personnalisés  
et gratuits

Afin d'accompagner les malades et leurs proches et de les aider à surmonter l'épreuve du cancer, la Ligue apporte soutien moral, psychologique, matériel et financier. Le Comité de l'Hérault a décidé d'aller plus loin en aménageant au cœur de la ville de Montpellier l'Escale Bien-être, exclusivement centrée sur la personne atteinte d'un cancer.

Sa vocation est de rassembler au cœur de ville, dans un lieu **unique et convivial**, un ensemble de services associés à un soutien social pour aider au retour à la vie quotidienne.

## ■ épanouissement

### ● **Activité physique adaptée (APA)**

- Apprendre à vivre en s'adaptant à un corps qui change et retrouver l'estime de soi.
- Activité physique adaptée à chaque pathologie, aux possibilités de chacun, pour une pratique encadrée et sécurisée, axée sur la recherche du bien-être par et pour le corps.

Les séances sont dispensées par une enseignante spécialisée qui reçoit à l'Escale, évalue les possibilités de chacun et élabore le programme le mieux adapté.

## ■ détente

### ● **Socio-esthétique**

Retrouver la confiance en soi par des soins adaptés à

toutes les phases du traitement : soins du visage, beauté des mains, soins du corps, maquillage et conseils «bonne mine»... dans une ambiance cocooning.

### ● **Sophrologie**

Stimuler, apaiser et harmoniser le corps et l'esprit pour libérer les tensions : technique associant relaxation, visualisation, exercice doux issu du yoga et zen, permettant des mouvements simples et naturels.

### ● **Réflexologie**

Stimuler les points réflexes situés sur les pieds, technique manuelle qui constitue une approche globale du corps. Apaiser, soulager et relaxer.

### ● **Relaxation - Feldenkrais**

Par une approche globale qui réunit le corps et l'esprit, chercher un fonctionnement plus harmonieux, une meilleure relation à soi, aux autres et à l'environnement.

## ■ conseil

### ● **Soutien social**

Informier, orienter, accompagner les personnes malades et leurs familles dans les démarches sociales.

### ● **Retour à domicile**

Organiser le retour à domicile après la maladie en octroyant des heures d'aide ménagère.

### ● **Nutrition et diététique**

En complément d'une activité physique, la façon de s'alimenter joue un rôle important.

- Retrouver un bien-être général : ateliers de nutrition et diététique avec notions théoriques et applications pratiques.

L'Escale Bien-être, une halte sur son parcours de santé

## ■ convivialité

● **Ateliers et animations pour se faire plaisir** : ateliers créatifs (peinture sur verre, scrapbooking, décopatch), initiation à l'aquarelle, ateliers d'écriture, atelier voix, discussions en anglais, customisation, ...

● **Echanges et rencontres**, autour d'un repas, d'un café ou d'une boisson.

● **Bibliothèque** : informations, brochures et livres.

● **Point jeunes** : rencontres et échanges entre des jeunes confrontés à l'épreuve de la maladie cancéreuse, pour ne plus se sentir isolé et différent.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)  
[escale.bienetre@orange.fr](mailto:escale.bienetre@orange.fr)

## Paroles d'adhérentes

«A l'Escale, j'ai apprécié une ambiance conviviale au sein de différents ateliers...» *Dominique*

«Je bénéficie de soins esthétiques. C'est un moment privilégié où je ne pense qu'à moi,....» *Christiane*

«L'Escale m'a donné des conseils pour les démarches sociales» *Suzanne*

«A l'Escale Bien-être, je me suis reconciliée avec mon corps,....» *Marie*

L'Escale  
Bien-être vous  
accueille  
du lundi au vendredi  
de 10h à 17h

04 67 58 35 60

Tout ce qu'il est possible de faire contre le cancer, la Ligue le fait.

Epanouissement

Conseil

Détente

Convivialité

L'Escale Bien-être  
vous accueille pour  
vous aider à retrouver  
confiance dans la vie

## ESCALE BIEN-ETRE

Place de la Comédie - 15 passage Lonjon - 34000 Montpellier

Tél 04 67 58 35 60 - Fax 04 67 59 20 63

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net) [escale.bienetre@orange.fr](mailto:escale.bienetre@orange.fr)

Tramway ligne 1 - Arrêt Comédie  
Parkings Comédie et Polygone  
Proximité gares routière et SNCF

La Ligue contre le cancer  
développe ce programme dans le cadre  
du projet **APSESO** (Activités Physiques  
et Soins Esthétiques en Oncologie)



*pour la vie*  
COMITÉ DE L'HÉRAULT



# L'Escale Bien-être de la Ligue contre le cancer

## UNE PASSERELLE POUR SE RESSOURCER APRES L'HOPITAL



*Parce que la Personne  
atteinte d'un cancer  
doit retrouver  
la confiance dans la vie  
la Ligue contre le cancer  
créé une Escale Bien-être  
au cœur de Montpellier*

*Henri Dujol*



*pour la vie*  
COMITÉ DE L'HÉRAULT