

L'ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS & DE LEURS PROCHES

GUIDE DES SERVICES & DES ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE





HAUT-RHIN

LA MAISON DE LA LIGUE | COLMAR
L'ESPACE LIGUE | MULHOUSE
LE POINT LIGUE | FOLGENSBOURG

Que vous soyez atteint d'un cancer ou proche d'une personne malade, des professionnels et des bénévoles formés par la Ligue contre le cancer vous accueillent dans différents lieux, non médicalisés, du territoire haut-rhinois.

L'INFORMATION : La Ligue contre le cancer du Haut-Rhin propose une **information personnalisée et adaptée** à vos besoins (sur la maladie, le parcours de soins, la mise en relation avec des professionnels de santé et des associations d'aide aux personnes malades proches de chez vous).

L'ÉCHANGE : 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 et de rompre l'isolement induit par la maladie.

LE BIEN-ÊTRE : Différentes **activités de bien-être sont proposées gratuitement** aux patient(e)s, dès l'annonce du diagnostic, tout au long du parcours de soins et après. Elles leur permettent de rester acteurs de leur vie malgré la maladie, de mieux supporter leur traitement et de se sentir mieux dans leur corps et leur esprit.

Toutes les activités se font sur RDV et après un entretien individuel préalable.





SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Un(e) psychologue peut vous aider à exprimer vos inquiétudes, vos difficultés et vos interrogations liées à la maladie. Vous pourrez vous sentir ainsi moins démuni ou isolé face au cancer et ses conséquences.

CONSULTATIONS

- Entretiens individuels, en couple ou familiaux
- Dans nos 3 structures d'accueil
- En présentiel, par téléphone ou visio
- Sur rendez-vous

et/ou _____

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie

Pour les familles et proches aidants

GROUPE DE PAROLE

- Pour les personnes qui souhaitent partager et échanger avec d'autres personnes concernées par la maladie, leurs vécus et leurs ressentis, les psychologues co-animent ces groupes par cycles de 10 séances, une fois par mois, à Colmar et Mulhouse.
- En présentiel, sur inscription

Intervenants :

Psychologues qualifiées et expérimentées dans le domaine de la cancérologie, garantes des règles de confidentialité et de respect des valeurs de chacun.





ACTIONS SOCIALES

La maladie peut entraîner des répercussions importantes sur le plan social : baisse ou perte de revenus, difficultés dans les actes de la vie quotidienne, besoin d'un soutien financier pour prothèse... La Ligue contre le cancer du Haut-Rhin accompagne les personnes malades dans l'accès à leurs droits et aux aides existantes.

ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Dans nos 3 structures d'accueil
- En présentiel ou par téléphone
- Sur rendez-vous

Intervenant :

Assistante sociale qualifiée et expérimentée dans le domaine de la cancérologie (garante des règles de confidentialité et de respect des valeurs de chacun).

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie

ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL



Aujourd'hui, 40% des personnes diagnostiquées d'un cancer ont une activité professionnelle. Face à cet enjeu, la Ligue répond à vos questions et vous accompagne dans vos démarches de reprise/maintien de poste, de projet de reconversion professionnelle ou de recherche d'emploi.

ENTRETIENS INDIVIDUELS et/ou ATELIERS COLLECTIFS

- Dans nos 3 structures d'accueil
- En présentiel ou par téléphone
- Sur rendez-vous

- Cycle d'ateliers en groupe pour anticiper et préparer son retour au travail
- En présentiel, sur inscription

Intervenants :

Psychologue du travail qualifiée accompagnée d'une équipe pluridisciplinaire dont une assistante sociale, des patients « ressource », une psychologue clinicienne,...



CONSEILS & SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

Basés sur les soins du corps (modelages, soins du visage, maquillage, nouages de foulards, etc), ils apportent une réponse personnalisée aux personnes malades en s'adaptant à leurs attentes et à leurs besoins.

Il s'agit autant d'un temps d'écoute privilégié autour du rapport au corps, aux effets de la maladie et ses traitements, que d'un temps de mieux-être et d'apaisement

SÉANCES INDIVIDUELLES et/ou ATELIERS DE GROUPE

- 4 à 6 séances individuelles (1h)
- Dans nos 3 structures d'accueil
- Sur rendez-vous

- Des ateliers collectifs pour partager tout en confectionnant des soins faits maison, dans une ambiance douce et apaisante (2h30).

- En présentiel, sur inscription

Intervenant :

La socio-esthéticienne est qualifiée et formée à l'encadrement de personnes malades atteintes de cancer. Elle adapte et personnalise sa séance en fonction des souhaits exprimés.



POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie

À noter :

Des soins à domicile sont possibles dans certains cas. Renseignez-vous auprès des coordinatrices.



CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Les patient(e)s peuvent bénéficier de conseils à l'occasion d'entretiens individuels et/ou d'ateliers culinaires collectifs proposés par nos diététiciennes.

L'objectif est d'améliorer le bien-être et l'équilibre alimentaire des personnes malmenées par les traitements, les médicaments ou la radiothérapie et de retrouver le plaisir de cuisiner et de manger !

ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Dans nos 3 structures d'accueil ainsi qu'à Altkirch
- En présentiel ou par téléphone
- Sur rendez-vous

et/ou _____

Intervenants :

- Diététicienne professionnelle et qualifiée dans le domaine de la cancérologie.
- Intervention d'un cuisinier professionnel pour certains ateliers culinaires.

ATELIERS CULINAIRES

- En groupe, l'objectif est d'allier les plaisirs de la cuisine, les saveurs et les conseils dans l'agrément des aliments.
- Préparation et dégustation du repas en commun
- En présentiel, sur inscription

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'Activité Physique Adaptée (APA) contribue à améliorer ou à maintenir la qualité de vie des patients : les capacités musculaires, cardiorespiratoires ou encore motrices sont augmentées et les traitements sont mieux supportés. L'activité physique régulière a également un rôle protecteur contre les rechutes.

SÉANCES COLLECTIVES

- 8 à 12 personnes par séance
- Durée : 1h - sur inscription
- Dans nos 3 structures d'accueil ainsi qu'au CRAC d'Altkirch

À noter :

- S'équiper de **vêtements adaptés** et de **chaussons ou chaussures de sport**.
- **Certificat médical obligatoire** de «non contre-indication» dès la 1^{ère} séance.

Intervenants :

Animateurs d'Education Physique Adaptée qualifiés et formés à l'encadrement de personnes malades atteintes de cancer, ils adaptent et personnalisent leur programme en fonction de l'état physique des participants.

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie



SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique de relaxation qui utilise la respiration au travers d'enchaînements de mouvements doux et de visualisations positives.

Elle permet ainsi de maintenir ou de retrouver un équilibre et de lutter contre les tensions de la vie quotidienne : stress, peurs, angoisses, phobies, insomnies, manque de confiance en soi, etc.

SÉANCES COLLECTIVES

- 8 à 12 personnes par séance
- Durée : 2h - sur inscription
- Dans nos 3 structures d'accueil ainsi qu'à Altkirch

Intervenants :

Sophrologues expérimentées et formées à l'encadrement de personnes malades.

À noter :

S'équiper de vêtements adaptés à la relaxation.



ARTS PLASTIQUES & CRÉATION

Temps convivial qui permet à chacun d'explorer différentes techniques artistiques dans l'objectif de s'exprimer différemment, de s'apaiser, de laisser libre cours à son imagination et de reprendre confiance en soi.

SÉANCES COLLECTIVES

- 8 à 12 personnes par séance
- Durée : 2h - sur inscription
- Dans nos 3 structures d'accueil ainsi qu'à Altkirch



POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie

À noter :

S'équiper de vêtements adaptés.

Intervenants :

Enseignants en arts plastiques et professionnels qualifiés animent les différents ateliers. Certains projets sont susceptibles d'être menés sur plusieurs séances par « cycle ».



ATELIER ÉCRITURE

Au carrefour de l'imagination, du plaisir partagé, du jeu et de la virtuosité verbale, le mot écrit est fragile et intensément puissant. Il peut contenir votre vie. À la portée de tous, chacun y trouvera ce dont il a besoin.

SÉANCES COLLECTIVES

- 10 à 12 personnes par séance
- Durée : 1h30 à 2h
- Sur inscription
- A Colmar et Mulhouse

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie

Intervenant :

Animatrices expérimentées et formées à l'animation d'ateliers d'écriture

CAFÉ LITTÉRAIRE (Colmar)

« Rencontre autour des livres »

- 1 mardi par mois
- Durée : 1h30 - sur inscription
- Groupe de 10 personnes maximum





EXPRESSION CORPORELLE

L'expression corporelle permet d'améliorer la circulation sanguine et les capacités respiratoires, renforce les os et les articulations, permet de se muscler en douceur pour une meilleure mobilité et réduire certaines douleurs, et de procurer un réel bienfait psychique et émotionnel.

Elle permet également de se réapproprier son corps, de revisiter le rapport à soi et à l'autre, de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi et enfin de développer sa créativité.

SÉANCES COLLECTIVES

- 8 à 10 personnes par séance
- Durée : 1h30 - sur inscription
- A Mulhouse

Intervenant :

Coach en expression corporelle et formée à l'encadrement de personnes malades atteintes de cancer. Elle adapte et personnalise les séances construites en fonction des personnes accueillies dans le groupe.

À noter :

Certificat médical obligatoire de « non contre-indication » dès la 1^{ère} séance.

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation pleine conscience consiste à porter une attention particulière aux pensées, émotions, sensations corporelles, telles qu'elles nous habitent au moment présent.

Vous repartirez avec des outils d'entraînement applicables dans votre vie quotidienne, qui favoriseront le « mieux vivre avec », en vous aidant à trouver et à connecter un espace de paix en vous.

SÉANCES COLLECTIVES

- 5 personnes par séance
- Durée : 1h30 - sur inscription
- A Colmar, 1 fois par semaine

Intervenant : Professeure diplômée





CONSEIL MÉDICAL

Un médecin, oncologue et hématologue, reçoit en entretien le patient et/ou un proche, pour l'informer et le conseiller au sujet de sa maladie, de sa prise en charge et de ses droits.

ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Durée : 1h - sur rendez-vous
- A Colmar
- Dans certains cas particuliers, le médecin peut, à défaut, répondre à des demandes faites par téléphone ou mail.

Intervenant :

Dr Bruno Audhuy, Onco - Hématologue

POUR QUI ?

Pour les patients à toutes les étapes de la maladie

Pour les familles et proches aidants



ENTRETIENS DE MOTIVATION À L'ARRÊT DU TABAC

Destinés à tous ceux qui souhaitent arrêter le tabac, ils permettent d'échanger librement et d'évaluer, à travers différents outils, leur degré de motivation pour y arriver.

ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Durée : 1h - sur rendez-vous
- A Colmar et Mulhouse

Intervenants :

Chargés de prévention de la Ligue formés à l'Aide au Sevrage Tabagique à l'Institut Pasteur de Lille.

POUR QUI ?

Pour tous ceux qui désirent arrêter de fumer



À la Ligue, on accompagne **AUSSI** les proches aidants

Être **aidant**, c'est **aider une personne en perte d'autonomie** (du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap), de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

La Ligue contre le cancer, consciente de l'impact psychologique de la maladie sur les proches, **propose gratuitement plusieurs dispositifs pour les proches aidants** à Colmar, Mulhouse et Folsensbourg.

La Pause-Café des Aidants

Temps d'échange convivial, entre proches, pour partager librement et en toute confidentialité le vécu de chacun et accompagné par une psychologue. Une fois par mois, sur inscription

Consultations de soutien psychologique

Entretiens individuels ou familiaux avec une psychologue. Sur rendez-vous.

Sophrologie pour les aidants

Séances collectives, tous les 15 jours. Sur inscription.



LES ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est un ensemble de techniques visant, par massages ou pressions, à rééquilibrer l'organisme par la stimulation de zones situées sur le pied et qui correspondent aux différents organes du corps.

La réflexologie plantaire vient en complément de la médecine traditionnelle. Elle a des vertus tant au niveau physique que psychologique.

POUR QUI ?

Personnes malades en chimiothérapie uniquement

SÉANCES INDIVIDUELLES

- Durée : 1h - sur inscription
- Dans nos 3 espaces d'accueil

Intervenants :

Réflexologue diplômée

REMÉDITATION COGNITIVE

Ateliers pour les patients ayant des troubles cognitifs (problèmes de mémoire, de concentration, d'attention...) pour mieux comprendre ces troubles et découvrir des stratégies pour y remédier.

ATELIERS COLLECTIFS EN VISIO

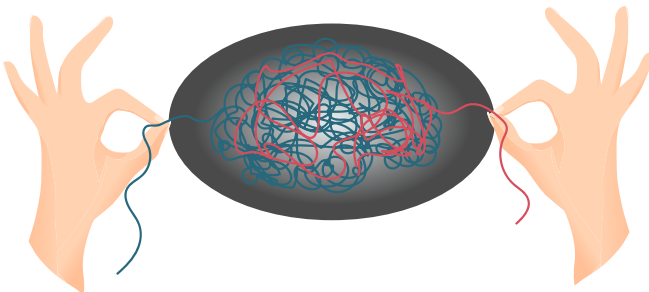
- En ligne
- Ateliers collectifs hebdomadaires (15 à 20 sem.)

Intervenants :

Neuropsychologues

POUR QUI ?

Personnes malades ayant une plainte cognitive (concentration, mémoire, sensation de brouillard...)



En partenariat
avec
ONcogite

CANOË-KAYAK

« Elles de l'III » propose aux femmes de prendre place dans un canoë 9 places pour pagayer « ensemble ». Cette activité de mieux-être favorise la circulation de la lymphe grâce aux mouvements répétitifs occasionnés par les coups de pagaie.

Comment ?

- Activité gratuite
- Cycle de 10 séances
- Inscription auprès du Club

Intervenant :

Encadrement par un éducateur sportif formé spécialement à cette discipline thérapeutique



Proposée par

le Club de Canoë Kayak
APACH d'Horbourg-Wihr
03 89 23 58 39

www.apach.eu

En partenariat

avec l'Agence Régionale de
Santé d'Alsace et la MSA

ESCRIME

Cette pratique adaptée permet aux femmes opérées d'un cancer du sein de bénéficier d'une rééducation fonctionnelle post-chirurgicale grâce à un travail sur le déplacement et l'amplitude du geste.

Comment ?

- Activité gratuite
- Cycle de 12 séances
- Inscription auprès du Club (Colmar) ou auprès de la Ligue contre le cancer (Mulhouse)

Intervenant :

Encadrement par un maître d'armes formé spécialement à cette discipline thérapeutique

Proposée par

À COLMAR :
SRC Escrime Colmar
03 89 23 17 86

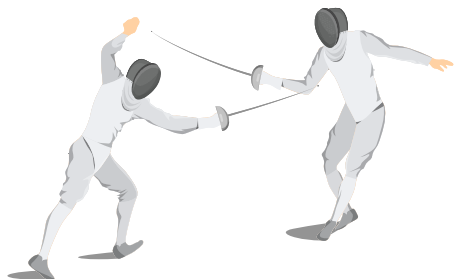
www.srcolmar-escrime.com

À MULHOUSE :
FCM Escrime Mulhouse
06 07 18 50 81

www.fcm-escrime.com

En partenariat

avec la Ligue d'Alsace
d'Escrime, l'ARS d'Alsace,
la Direction Régionale de la
Jeunesse et des Sports et
Sanofi.



TOUTES CES ACTIVITÉS SONT OFFERTES

grâce à la générosité de nos donateurs

Aidez-nous en faisant un don !

> UN DON UTILISÉ EN TOUTE TRANSPARENCE :

La Ligue Contre le Cancer du Haut-Rhin est membre du Comité de la Charte de déontologie des organisations sociales et humanitaires. En acceptant ce label, le Comité s'engage à respecter une parfaite transparence financière, une gestion rigoureuse des fonds confiés et un contrôle régulier des comptes.



> UN DON DÉDUCTIBLE DE VOS IMPÔTS :

Dès réception de votre don, la Ligue vous fait parvenir un reçu fiscal dans les meilleurs délais. **66% du montant de votre don à la Ligue sont déductibles de vos impôts** dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

Par exemple, un don de 30 € ne vous coûte en réalité que 10,20 €

BON DE SOUTIEN

O OUI, je souhaite aider la Ligue contre le cancer du Haut-Rhin

> JE FAIS UN DON DE :

- 15 € (5,10 €)* 30 € (10,20 €)* 50 € (17 €)* 75 € (25,50 €)*
 100 € (34 €)* Autre montant : * coût réel après déduction fiscale de 66%
 Je souhaite recevoir les 4 n° de la revue trimestrielle « VIVRE », j'ajoute 5 € à mon don.

Soit un total de : €

Je joins mon règlement à l'ordre de « la Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin » par chèque et je l'envoie à : **Ligue Contre le Cancer du Haut-Rhin, 11, rue Camille Schlumberger, 68000 COLMAR**

> J'INDIQUE MES COORDONNÉES :

Mme M.

NOM : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Email : Téléphone :

Fait à : Le : / /

> SIGNATURE :

Vous pouvez également opter pour un soutien
« **RÉGULIER** » par virement bancaire

1. Vous choisissez le **montant du don**
2. Vous choisissez la **périodicité**
(tous les mois, tous les 3 mois, ...)
3. Vous nous transmettez vos **coordonnées bancaires**
> Vous pouvez **interrompre vos versements quand vous le souhaitez !**

Libertés et confidentialités :

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Ligue contre le cancer. Elles sont destinées à la Direction des relations adhérents et aux tiers mandatés par le responsable des traitements à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel à votre générosité. La Ligue contre le cancer s'engage à ne pas transférer les données en dehors de l'Union Européenne. Ces données peuvent faire l'objet d'un échange avec des tiers du secteur caritatif. Vous pouvez vous y opposer en cochant la case ci-contre :

Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement, en contactant le service relation adhérent par mail : relation.adherent@ligue-cancer.net ou par courrier adressé à : DPO de la Ligue Contre le Cancer, 14 Rue Corvisart - 75013 PARIS.

Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.

LES MISSIONS

DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DU HAUT-RHIN



1^{ER} FINANCEUR ASSOCIATIF INDÉPENDANT DE LA RECHERCHE EN CANCEROLOGIE EN FRANCE

La recherche scientifique et médicale constitue la clé d'une meilleure compréhension du cancer. Elle est à l'origine de toutes les avancées qui permettront de vaincre la maladie.

Après une **sélection scientifique particulièrement rigoureuse**, La Ligue soutient des projets de recherche fondamentale, translationnelle, clinique, épidémiologique, ou en sciences humaines et sociales.

Elle soutient depuis de nombreuses années les **équipes alsaciennes de chercheurs issues de laboratoires publics reconnus** (CNRS, INSERM, ...), mais aussi des étudiants en fin d'études (doctorants et post-doctorants) sous forme d'Allocations de Recherche.



ORGANISER DES ACTIONS D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION

La Ligue contre le cancer intervient depuis de nombreuses années pour **promouvoir l'éducation à la santé**, plus particulièrement en milieu scolaire,

renforcer l'information de la population sur les facteurs de risque (tabac, alcool, soleil, ...), et **développer la participation aux dépistages organisés (sein, côlon, utérus)**.

Des actions sont menées sur l'ensemble du département, auprès des scolaires, entreprises et grand public, grâce aux interventions de 2 chargés de prévention.



LE SOUTIEN DES PERSONNES MALADES ET DE LEURS PROCHES

La Ligue contre le cancer diffuse des informations sur la maladie et ses conséquences, **accueille et accompagne les personnes malades tout au long du parcours de soins** avec des conseils, des aides financières, des services de soutien psychologique

et/ou social ainsi que des soins de support et des activités de bien-être.

Grâce aux 3 structures d'accueil présentes dans le département, la "Maison de la Ligue" à Colmar, le "Centre de Prévention, de Soins de support et bien-être" à Mulhouse et le "Point Ligue" à Folsensbourg, **la Ligue est en mesure d'apporter un soutien à l'ensemble des Haut-Rhinois**.



PLAIDOYER POUR LA DÉFENSE DES USAGERS DU SYSTÈME DE SANTÉ

La Ligue contre le cancer, grâce à sa présence partout en France, est le **témoin des réalités quotidiennes, des difficultés et des attentes** des personnes malades et de leurs proches.

Acteur engagé historiquement dans les politiques de santé, la Ligue contre le cancer a su à maintes reprises faire pression sur les autorités publiques pour agir sur les orientations législatives et sanitaires en fonction des besoins des personnes touchées directement ou indirectement par la maladie.

NOS ACTIVITÉS ET NOS SERVICES DANS LE HAUT-RHIN

L'ESPACE LIGUE MULHOUSE



L'E.R.I. (Espace Rencontres Information) MULHOUSE



LA MAISON DE LA LIGUE & DES PATIENTS COLMAR



LE POINT LIGUE FOLGENSBOURG



COLMAR

LA MAISON DE LA LIGUE & DES PATIENTS

11, rue Camille Schlumberger 68000 COLMAR

Tél : 03 89 41 18 94

Mail : cd68@ligue-cancer.net

HORAIRES:

Du Lundi au Vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

FOLGENSBOURG

LE POINT LIGUE

Maison de Santé

72, rue de Delle 68220 FOLGENSBOURG

Tél : 03 68 89 00 84

Mail : EL68.Folgensbourg@ligue-cancer.net

HORAIRES:

Sur RDV par téléphone ou par mail

Permanence à Altkirch (Pôle médico-social

Les Tilleuls) : les jeudis de 9h à 12h30

MULHOUSE

L'ESPACE LIGUE

53, rue de la Sinne 68100 MULHOUSE

Tél : 03 89 53 70 20

Mail : EL68.mulhouse@ligue-cancer.net

HORAIRES:

Lundi : 14h à 17h
Du Mardi au Vendredi : 9h à 12h · 14h à 17h

E.R.I. (Espace Rencontre Informations)

Hôpital Emile Muller (GHRMSA)

20 rue du Dr Laennec 68070 MULHOUSE

Tél : 03 89 64 70 71

Mail : ERI@ghrmsa.fr

HORAIRES :

Du Lundi et Vendredi : 9h à 13h30
Mardi et Jeudi : 13h à 17h15