

Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

SAINT-NAZAIRE

Ateliers individuels

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Les vendredis, 9h - 16h,	Se munir d'une grande serviette et d'un plaid. Espace Ligue Océanis 43 Bd de l'Université
---------------------------	--------------------------	---

GUÉRANDE

Ateliers de groupe

GYM	Les lundis, 10h - 12h. Sur prescription médicale. Se munir d'un tapis de sol.	Complexe sportif de Kerbiniou Salle de danse Avenue Gustave Flaubert
MARCHE	Les vendredis, 14h - 16h. Sur prescription médicale.	Lieu de rendez-vous communiqué chaque semaine par le professeur

PORNIC

Ateliers de groupe

MARCHE	Les mercredis, 10h - 12h. Sur prescription médicale.	Lieu de rendez-vous communiqué chaque semaine par le professeur
--------	---	--

Nos Espaces Ligue

Ces activités sont réservées aux personnes malades touchées par un cancer et domiciliées en Loire-Atlantique. L'inscription se fait sur rendez-vous dans nos Espaces Ligue. Les activités sont gratuites grâce à la générosité de nos donateurs.

Vous pouvez vous aussi nous soutenir et permettre la continuité des activités en faisant un don au comité de Loire-Atlantique de la Ligue contre le cancer.

ESPACE LIGUE NANTES

Contactez l'Espace Ligue de Nantes pour prendre rendez-vous pour les activités à Nantes, Ancenis et Pornic

9 rue Paul Péliisson
(Quartier Madeleine,
proche du CHU de Nantes)

Accueil du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
(16h30 le vendredi)

02 40 14 00 14

ESPACE LIGUE SAINT-NAZAIRE

Contactez l'Espace Ligue de Saint-Nazaire pour prendre rendez-vous pour les activités à Saint-Nazaire, Guérande et Pornic

Clinique Mutualiste de l'Estuaire
11 bd Georges Charpak

Accueil du mardi au vendredi
de 11h à 16h (15h30 le vendredi)

02 72 27 53 66

SOINS À DOMICILE PROXILIGUE

Pour les personnes en incapacité de se déplacer ou isolées, certaines activités peuvent être proposées à domicile via le dispositif Proxiligue.

LES MISSIONS DE LA LIGUE
CHERCHER POUR GUÉRIR
PRÉVENIR POUR PROTÉGER
ACCOMPAGNER POUR AIDER
MOBILISER POUR AGIR



f @ t in
www.liguecancer44.fr

f @ t in
www.liguecancer44.fr

LOIRE-ATLANTIQUE

Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS



Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

NANTES

Ateliers de groupe

GYM	Les mardis , 11h15 - 12h30 ou 14h - 16h. Sur prescription médicale.	Maison de quartier Madeleine 22 rue Émile Péhant
MARCHE BÂTONS	Les lundis , 10h - 12h. Sur prescription médicale.	Lieu de rendez-vous communiqué chaque semaine par le professeur
PISCINE	Les lundis , 11h20 - 11h50. (hors vacances scolaires) Sur prescription médicale.	Rendez-vous 11h à la piscine Jules Verne Rue Jules Grandjouan
RETOUR AU TRAVAIL	Coaching individuel et collectif	Pour plus d'information contacter : patricia.audureau@ligue-cancer.net

Ateliers individuels

SOCIO-ESTHÉTIQUE	Les mercredis , 9h15 - 16h30	Sur inscription. Se munir d'une serviette. Atelier du 6 6 Bd François Blancho Quartier Beaulieu.
COIFFURE	Conseils et soins capillaires	Sur rendez-vous, nous contacter.
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Les mardis , 9h00 - 16h30	Sur rendez-vous, nous contacter. Se munir d'une grande serviette et d'un plaid. Atelier du 6 6 Bd François Blancho Quartier Beaulieu.

Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

NANTES

Ateliers individuels

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	Conseils personnalisés pour mieux s'alimenter pendant et après les traitements.	Sur rendez-vous, nous contacter.
ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE	Pour les malades et pour les proches avant, pendant et après la maladie.	Sur rendez-vous, nous contacter.
CONSULTATION ONCO-SEXOLOGIE ET INTIMITÉ	Sur rendez-vous par téléphone ou visio.	Sur rendez-vous, nous contacter.
ÉQUITHÉRAPIE	Thérapie reposant sur le trio : cheval, patient, thérapeute. Il ne s'agit pas d'équitation.	Uniquement sur proposition d'un de nos psychologues.
PATIENT RESSOURCE	Échange sur le vécu de la maladie avec une personne ayant eu un cancer.	Sur rendez-vous (en présentiel ou par téléphone) nous contacter.

ANCENIS

Ateliers de groupe

MARCHE	Les lundis , 10h - 12h. Sur prescription médicale.	Rendez-vous au Camping de l'Île Mouchet
GYM	Les mardis , 10h - 12h. Sur prescription médicale.	Complexe des abattoirs, 72 Rue Saint-Fiacre

NOS ATELIERS EN DISTANCIEL

ATELIER COGNITIF ONCOGITE :	Des ateliers pour lutter contre les troubles cognitifs après un cancer.	Atelier en visio sur inscription : celia.masse@ligue-cancer.net
AIDE À L'ARRÊT DU TABAC :	Groupe d'entraide à l'arrêt du tabac. Tous les mercredis, 18h30 - 20h, en visio.	Sur inscription : prevention.cd44@ligue-cancer.net

Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

SAINT-NAZAIRE

Ateliers de groupe

SOPHROLOGIE	Les jeudis , 11h - 12h. Se munir d'un tapis de sol.	Salle Dolto 11, rue Albert Schweitzer
GYM	Les vendredis , 10h - 12h. Se munir d'un tapis de sol.	Période scolaire : Maison de quartier de la Chesnaie 1, rue des Ajoncs Vacances scolaires : salle des Hibiscus Rue des Hibiscus
RETOUR AU TRAVAIL	Coaching individuel et collectif	Pour plus d'information contacter : patricia.audureau@ligue-cancer.net
MARCHE	Les mercredis , 14h - 16h. Sur prescription médicale.	Lieu de rendez-vous communiqué chaque semaine par le professeur

SAINT-NAZAIRE

Ateliers individuels

PATIENT RESSOURCE	Échange sur le vécu de la maladie avec une personne ayant eu un cancer.	Sur rendez-vous (en présentiel ou par téléphone) nous contacter.
SOCIO-ESTHÉTIQUE	Les vendredis , 9h - 16h.	Se munir d'une grande et petite serviette et d'un plaid. Espace Ligue Océanis 43 Bd de l'Université



Contactez votre Espace
Ligue pour vous inscrire,
c'est gratuit !

