



## Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

### GUÉRANDE

#### Ateliers de groupe

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

#### NOUVEAUTÉ

### GROUPES SPORT-SANTÉ

Nous proposons des places dans les groupes sport-santé de l'association Siel bleu à Ancenis, Pornichet et Saint-Nazaire (badminton, volley, gym santé...)

Nous contacter

## 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.

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 et Guérande.

43 bd de l'université  
(À proximité du rond-point Océanis)

Accueil **lundi, mardi, jeudi**  
**et vendredi** de 9h à 12h30  
et de 13h30 à 16h

02 72 25 62 98

#### 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

## LOIRE-ATLANTIQUE Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

2026



## Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

| NANTES                  |                                                                                   |                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ateliers de groupe      |                                                                                   |                                                                                                                                |
| GYM                     | Les mardis, 11h15 - 12h30 ou 14h - 16h<br>Sur prescription médicale               | Maison de quartier Madeleine<br>22 rue Émile Péhant                                                                            |
| MARCHE BÂTONS           | Les lundis, 10h - 12h<br>Sur prescription médicale                                | Lieu de rendez-vous communiqué chaque semaine par le professeur                                                                |
| PISCINE                 | Les jeudis, 16h - 17h<br>Sur prescription médicale                                | Piscine de la Petite Amazonie,<br>Bd de Berlin                                                                                 |
| APRÈS-MIDI DÉCOUVERTE   | Jeudi 8 janvier, 14h15 - 16h30<br>Découverte des soins socio-esthétiques          | Sur inscription 02 40 14 00 14<br>ou en ligne                                                                                  |
| RETOUR AU TRAVAIL       | Coaching individuel et collectif                                                  | Pour plus d'informations contacter :<br><a href="mailto:nathalie.albert@ligne-cancer.net">nathalie.albert@ligne-cancer.net</a> |
| Ateliers individuels    |                                                                                   |                                                                                                                                |
| SOCIO-ESTHÉTIQUE        | Les lundis, 13h30 - 16h30<br>Les jeudis, 9h15 - 16h45<br>Se munir d'une serviette | Sur inscription<br>9 rue Paul Pélisson                                                                                         |
| COIFFURE                | Conseils et soins capillaires                                                     | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                                |
| CONSULTATION DIÉTÉTIQUE | Conseils personnalisés pour mieux s'alimenter pendant et après les traitements    | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                                |

## Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

| NANTES                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ateliers individuels                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                  |
| ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE            | Pour les malades et pour les proches avant, pendant et après les traitements                                                                 | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                  |
| ENTRETIEN ET CONSEILS BUCCO-DENTAIRES   | Un lundi midi par mois                                                                                                                       | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                  |
| 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                                                 |
| NOS ATELIERS EN DISTANCIEL              |                                                                                                                                              |                                                                                                                  |
| ATELIER COGNITIF ONCOGITE               | Des ateliers pour lutter contre les troubles cognitifs après un cancer                                                                       | Atelier en visio sur inscription :<br><a href="mailto:accueil44@ligue-cancer.net">accueil44@ligue-cancer.net</a> |
| CONSULTATION FATIGUE                    | Un questionnaire à remplir en amont du rendez-vous pour établir le diagnostic. Un bilan avec des recommandations d'actions à mettre en place | Rendez-vous d'une heure avec un spécialiste (en visio ou par tel)<br>Sur rendez-vous, nous contacter             |
| CONSULTATION ONCO-SEXOLOGIE ET INTIMITÉ | Par téléphone ou en visio                                                                                                                    | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                  |
| PATIENT RESSOURCE                       | Par téléphone ou en visio                                                                                                                    | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                  |

## Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

| SAINT-NAZAIRE                |                                                                                                                |                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ateliers de groupe           |                                                                                                                |                                                                                                                                |
| MARCHE                       | Les vendredis, 14h - 16h<br>Sur prescription médicale                                                          | Lieu de rendez-vous communiqué chaque semaine par le professeur                                                                |
| RETOUR AU TRAVAIL            | Coaching individuel et collectif                                                                               | Pour plus d'informations contacter :<br><a href="mailto:nathalie.albert@ligne-cancer.net">nathalie.albert@ligne-cancer.net</a> |
| 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, 9h30 - 16h30<br>Les mardis, 9h - 12h<br>Se munir d'une grande et petite serviette ou d'un plaid | Espace Ligue Océanis<br>43 Bd de l'Université                                                                                  |
| ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE | Pour les malades et pour les proches avant, pendant et après les traitements                                   | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                                |
| CONSULTATION DIÉTÉTIQUE      | Conseils personnalisés pour mieux s'alimenter pendant et après les traitements                                 | Sur rendez-vous, nous contacter                                                                                                |

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