

# Mieux vivre le cancer

## En Essonne



### Coordination domicile / hôpital



La Ligue contre le cancer (L) et Essononco (E) accompagnent les patients atteints de cancer et leurs proches avant, pendant et après les traitements à leur domicile ou à l'hôpital. Une évaluation et un suivi personnalisé de la situation permettent de s'adapter à l'évolution de la maladie.

### Mieux-être physique



#### Atelier Sophrologie

- tous les lundis de 17h15 à 19h15 au Comité (L)
- tous les mercredis de 10h30 à 11h30 à Evry (E)

#### Atelier Qi Gong

- tous les jeudis de 10h30 à 12h à Montgeron (L)



#### Activité physique adaptée

Gym'après cancer - En partenariat avec EPGV, le réseau Essononco et la CAMI

- les lundis de 10h30 à 11h30 à Draveil
- les lundis de 17h à 18h à Evry (E)
- les mardis de 14h30 à 15h30 à Yerres (E)
- les mardis de 10h30 à 11h30 à Longpont-sur-Orge (E)
- les mercredis de 14h à 15h à Fleury-Mérogis (séance extérieure)
- les jeudis de 17h00 à 18h00 à Longjumeau (E)
- les jeudis de 13h30 à 14h30 à Sainte-Geneviève-des-Bois (E)
- les vendredis de 10h à 11h, au comité (L)



#### Socio-esthétique

- 2 vendredis par mois au Centre Hospitalier de Bligny (L)
- 2 mercredis par mois au Centre Hospitalier Sud Essonne (en alternance à Dourdan et à Etampes) (L)
- 2 jours par mois au Centre Hospitalier Sud Francilien (Corbeil-Essonnes) (L)

#### Réflexologie

- 2 jours par mois au Centre Hospitalier de Bligny (L)



#### Conseils nutritionnels

- Consultation avec une diététicienne pour bénéficier de conseils autour de l'alimentation pendant les traitements (dénutrition, surnutrition...). (E)

### Activités artistiques



#### Atelier écriture

- un jeudi par mois de 14h à 16h à Montgeron (L)

#### Atelier cartonnage

- un lundi par mois de 13h à 17h à Saint-Michel-sur-Orge (L)

#### Atelier jeux de société

- 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14h à 16h30 au Comité (L)

### Mieux-être moral



#### Soutien psychologique individuel

- Un accompagnement psychologique au plus proche du domicile est proposé aux personnes atteintes de cancer en difficultés d'adaptation à leur état de santé (angoisse, signes de dépression,...). (E)



#### Espace Ligue / Ecoute par des bénévoles

- Clinique Pasteur (Ris-Orangis), Groupe hospitalier les Cheminots (Ris-Orangis), Centre Hospitalier Sud Francilien (Corbeil-Essonnes), Centre Hospitalier Sud Essonne (Etampes) et Centre Hospitalier de Bligny. (L)

#### Ozé'Dire

- Groupe de parole pour les enfants de 3 à 17 ans dont un parent est atteint de cancer. (E)

#### Groupes de parole

- le 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 16h à Montgeron (L)
- le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h à 16h à Breuillet (L)
- le dernier vendredi du mois à Marcoussis (L)

#### Café convivialité

- Groupes d'échanges et de partages d'expériences autour de la thématique du cancer. (E)

### Mieux-être social



#### Démarches juridiques et administratives

- Pour toute question d'assurabilité ou juridique, contactez la plateforme téléphonique de la Ligue contre le cancer au 0 810 111 101 (accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h prix d'un appel local à partir d'un poste fixe). (L)

#### Démarches sociales

- Un accompagnement dans les démarches auprès des différentes administrations et dans la reconstruction d'un projet de vie au domicile ou dans un autre lieu de vie adapté, est proposé en partenariat avec le service social de la CRAMIF (contactez le 3646).
- Une aide financière est proposée par le biais de la commission sociale de la Ligue contre le cancer.

### Mieux-être professionnel



- Atelier d'aide au retour et maintien dans l'emploi : parcours de 11 ateliers de 2h30 sur les thématiques suivantes : image de soi, mémoire et concentration, fatigue liée au cancer, accompagnement administratif et social (en partenariat avec la CRAMIF). (L) (E)



**Activités gratuites ouvertes  
pour les personnes malades du cancer**

**Renseignements et inscriptions :**



COMITÉ DE L'ESSONNE

(L)

01 64 90 88 88

[cd91@ligue-cancer.net](mailto:cd91@ligue-cancer.net)

[www.ligue-cancer.net/cd91](http://www.ligue-cancer.net/cd91)



essononco  
RÉSEAU DE CANCÉROLOGIE DE L'ESSONNE

(E)

01 60 77 02 46

[contact@essononco.net](mailto:contact@essononco.net)

[www.essononco.net](http://www.essononco.net)