

ESPACE LIGUE
UN LIEU A VOTRE SERVICE
ET A VOTRE ECOUTE.

Que vous soyez atteint de cancer ou proche d'une personne malade, les professionnels et les bénévoles formés par la Ligue contre le cancer vous accueillent dans un lieu chaleureux et non médicalisé.

Parce que la maladie cancéreuse a des retentissements physiques et psychologiques, la Ligue contre le cancer vous propose des services adaptés à vos attentes. L'espace ligue est pensé pour améliorer votre prise en charge et votre qualité de vie pendant et après la maladie.



S'INFORMER

L'Espace Ligue propose une information personnalisée et adaptée à vos besoins. Vous trouverez :

- **Des renseignements** sur la maladie, en complément de l'information délivrée par les équipes soignantes
- **Des conseils** pour mieux vivre au quotidien la maladie
- Les coordonnées **de professionnels de santé, de travailleurs sociaux ou d'associations** de patients les plus proches de chez vous

ECHANGER

L'espace Ligue est un lieu de rencontre favorisant les échanges entre personnes malades, proches et professionnels. Lors de rendez-vous, individuels ou collectifs, **vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité.** L'ambiance conviviale rompt avec l'isolement induit par la maladie.

SE RESSOURCER

L'Espace Ligue est un lieu pour retrouver bien-être et confiance en vous, souvent mis à mal par la maladie et les traitements.

La Ligue contre le cancer compte plus de 290 Espaces Ligues à travers toute la France.

**BIENVENUE
DANS VOTRE ESPACE LIGUE,
UN ESPACE PENSÉ POUR VOUS.**

Dans les
LANDES...



...retrouvez tous les soins d'accompagnement, gracieusement offerts par le Comité des Landes de la Ligue contre le cancer.

Ces activités peuvent avoir lieu dans les Espaces Ligue, dans les antennes, ou à votre domicile.



Accueil, information

Des bénévoles sensibilisés à la relation d'aide sont à votre disposition pour vous renseigner, vous écouter, vous aider.



Soutien psychologique

Entretien individuel : pour vous aider à exprimer vos émotions, vous accompagner, vous soutenir et vous aider à sortir de votre isolement.
Groupe de parole : moment privilégié d'échange, de partage et d'écoute.



Soin socio-esthétique

Des soins de bien-être et des conseils d'esthétique pour vous permettre de retrouver l'estime de vous-même, de vous apporter du confort et de vous réapproprier votre image.



Relaxation

Des séances individuelles et/ou collectives de sophrologie, pour vous permettre une détente physique, obtenue grâce à des exercices de relaxation et de respiration, sont animées par des sophrologues diplômés. Ou encore des séances individuelles de shiatsu proposées elles aussi par des intervenantes diplômées.



Alimentation

Lors des ateliers cuisine, des professionnels (chef cuisinier, infirmière, diététicienne) vous conseillent pour adapter votre alimentation et ainsi garder le plaisir de manger. Des consultations individuelles avec des diététicien(ne)s sont également proposées.



Activité physique adaptée

De la gymnastique douce est proposée pour vous aider à pratiquer régulièrement une activité physique adaptée et vivre des moments conviviaux et bons pour la santé.



Atelier d'expression

Des ateliers collectifs d'art thérapie animés par un professionnel, vous permettent de vous exprimer librement à travers vos créations.



Aide et conseils

Vous pouvez être informé de vos droits, orienté vers notre service juridique ou vers une assistante sociale qui étudiera votre situation, vous aidera pendant vos démarches pour une demande d'aide financière ou de projet de retour à l'emploi. Une consultation d'aide à l'arrêt du tabac est également proposée par une bénévole tabacologue, sur rendez-vous.

Espace Ligue DAX

51 avenue Victor Hugo
40100 Dax

Tel: 05 58 90 98 85

espace-ligue-dax.cd40@ligue-cancer.net

Du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et
de 14h à 17h (sans RDV)

Espace Ligue MONT DE MARSAN

36 rue Martinon
40000 Mont de Marsan

Tel: 05 58 90 98 86

espace-ligue-mdm.cd40@ligue-cancer.net

Du lundi au vendredi de
9h30 à 12h30 et
de 14h à 17h (sans RDV)

Antenne en PAYS D'ORTHE et ARRIGANS

Maison France Services
40300 PEYREHORADE

Tel : 05 58 90 98 88

espace-ligue-peyrehorade.cd40@ligue-cancer.net

Le 3^{ème} lundi du mois
de 9h à 12h (sans RDV)
et le 3^{ème} mardi du mois
de 14h à 17h (sans RDV)

Antenne à SAINT VINCENT DE TYROSSE

Maison France Service
40230 SAINT VINCENT DE
TYROSSE

Tel : 05 58 90 98 88

espace-ligue-tyrosse.cd40@ligue-cancer.net

Tous les mardis
de 14h à 17h (sans RDV)

N°unique d'écoute : 05 58 90 98 88

Siège social : Comité des LANDES :

51 avenue Victor Hugo, 40100 DAX

Tel: 05 58 90 23 19

cd40@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/40-landes



LANDES

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.



LANDES



Bienvenue
dans UN LIEU
pensé pour
VOUS

