LA LIGUE CONTRE LE CANCER
MOSELLE

SOINS DE SUPPORT

PRÈS DE CHEZ VOUS, ON S'OCCUPE
DE **VOUS !**

NOS ACTIVITÉS* OFFERTES

grâce aux dons du public

*dédiées aux personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer.

Soins de support

Activites physiques adaptées (APA)

Exercices physiques progressifs et personnalisés adaptés à vos besoins et vos capacités permettant l'amélioration de votre santé physique, mentale et sociale pour favoriser une meilleure qualité de vie globale.

Accompagnement psychotherapeutique

L'accompagnement spécialisé aide à gérer les difficultés psychologiques, émotionnelles et relationnelles liées à la maladie. Ces consultations permettent de mieux comprendre et exprimer ses émotions. Elles aident également à surmonter l'anxiété, la peur de la récidive et les changements corporels. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie du patient en favorisant une meilleure gestion du stress et des émotions.

Consultation diététique

Vise à adapter l'alimentation à vos besoins en fonction de la maladie, des traitements et de leurs effets secondaires tels que la perte d'appétit, les nausées ou la fatigue. Ces consultations aident à prévenir les carences et à soutenir le corps dans sa lutte contre le cancer.

Consultation sexologie

Vise à aborder les impacts physiques, émotionnels et relationnels que la maladie et ses traitements peuvent avoir sur la sexualité, l'intimité et l'image de soi. Cette prise en charge permet d'explorer des solutions adaptées pour surmonter des difficultés telles que la baisse de libido, la douleur, la fatigue ou les changements corporels.

Soins socio-esthétiques

Soins adaptés pendant et après les traitements oncologiques. Ils incluent des soins de la peau, des ongles et des techniques de relaxation pour améliorer l'image de soi et le confort physique. Ces soins visent à atténuer les effets secondaires des traitements, réduire le stress et favoriser l'estime de soi.

Soins de bien-être

Seances individuelles

Shiatsu : Méthode de relaxation qui consiste en des pressions manuelles exercées sur des points spécifiques du corps. Cette pratique vise à réduire le stress et améliorer l'équilibre physique et émotionnel.

Soins relaxants : Visent à libérer les tensions et les blocages qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels. L'objectif est de favoriser un profond bien-être, d'optimiser l'état de santé général et de préserver la vitalité au quotidien, en apportant relaxation et équilibre à l'ensemble du corps et de l'esprit.

Séances collectives

Sophrologie : Méthode de relaxation dynamique qui aide à apaiser le mental grâce à des techniques de respiration, de mouvements doux et de visualisation. Elle vise à harmoniser le corps et l'esprit, en prenant en compte les dimensions physiques, émotionnelles et mentales.

Méditation : Pratique centrée sur l'observation du moment présent en se concentrant sur la respiration, les pensées ou les sensations corporelles. Elle favorise la détente, améliore l'équilibre émotionnel et soutient le bien-être mental pendant et après les traitements.

Sport-santé

Sport-santé : Ensemble des activités physiques ou sportives encadrées contribuant à l'amélioration de la santé et au bien-être. Il s'adresse à tous, que ce soit pour maintenir une bonne santé ou accompagner des personnes atteintes de maladies chroniques.

En Moselle, nous proposons des activités de Marche Nordique Santé, Natation Santé, Rugby Santé et Tennis Santé, adaptées aux besoins des participants pour leur permettre de pratiquer une activité physique en toute sécurité et avec des bénéfices concrets pour leur santé.

Grâce à la générosité du public, notre Comité dispose de moyens financiers pour assurer et proposer des solutions efficaces destinées à soulager le quotidien des personnes touchées par la maladie. Nos activités sont offertes pendant un an et accessibles sur simple présentation d'un certificat médical de non contre-indication délivré par le médecin traitant (voir au dos).

Vous bénéficiez d'un suivi comprenant 2 bilans qui permettent de vous proposer une prise en charge sur mesure et adaptée à vos besoins.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER DE MOSELLE VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE MOSELLAN

OnCogite est un programme de rééducation et de remédiation cognitive conçu pour accompagner les patients en post-traitement dans leur vie personnelle et professionnelle. Il vise à atténuer les impacts cognitifs liés au cancer et aux traitements.

Ce programme repose sur des ateliers hebdomadaires animés par des neuropsychologues qui proposent des activités variées et adaptées, comme des exercices de mémoire ou de reconnaissance. Le contenu est personnalisé en fonction des besoins et de la progression de chaque participant.

Les séances, d'une durée moyenne de 1h30, se déroulent en distanciel.

Plus d'informations sur les modalités de participation :
apa.cd57@ligue-cancer.net

LA LIGUE CONTRE LE CANCER DE MOSELLE PEUT AUSSI VOUS ACCOMPAGNER FINANCIÈREMENT !

Notre Comité apporte un soutien financier aux personnes atteintes de cancer qui font face à des difficultés financières liées à leur état de santé, grâce à l'octroi d'aides ponctuelles sur présentation d'un dossier établi par une assistante sociale de secteur ou de l'hôpital où vous êtes suivis.

Les aides peuvent être de natures diverses : aide à la personne, factures d'électricité ou de loyer, reste à charge de prothèse capillaire, frais de soins non remboursés, etc.

Les aides sont directement versées au prestataire.

Plus d'informations sur l'aide aux malades :
social.cd57@ligue-cancer.net

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ligue contre le cancer - Comité de Moselle
65, rue du XXème Corps Américain | 57000 METZ

03 87 18 92 96

cd57@ligue-cancer.net

Imprimé par www.digitoffset.com – ZAC de Bouxières-Lesménils | 54700 Bouxières-sous-Froidmont.
Crédits photos : Freepik - Flaticon - Ahmad Roaayala - photo3idea_studio. Crédits graphiques : Comité de Moselle - 2025.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Mode d'emploi : s'inscrire aux activités

1. Faites remplir le certificat médical au dos par votre médecin généraliste ou votre oncologue.

2. Contactez-nous et prenez rendez-vous pour que l'on puisse vous :
   Présenter les activités proposées
   Faire un bilan d'activité physique adaptée

3. À la suite de votre bilan, votre année de prise en charge commencera !

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

03 87 18 14 94
apa.cd57@ligue-cancer.net

Mode d'emploi : s'inscrire aux Consultations psychothérapeutiques

pour les malades et leurs aidants

1. **1ère prise de rendez-vous**
   Effectuez une demande de bons de Consultations suspendues auprès de votre médecin.
   Médecin, contactez-nous à l'adresse consultations.suspendues@ligue-cancer.net en nous transmettant le prénom, le nom de naissance, les coordonnées postales de votre patient et s'il s'agit d'un aidant ou d'un malade afin que nous lui envoyions nos bons.

   Vous bénéficierez de 3 bons et il vous faudra par la suite prendre rendez-vous au Centre Pierre Janet au 03 72 74 82 93 ou auprès d'un psychothérapeute membre du réseau.

2. **Renouvellement du suivi psychothérapeutique**
   Si vous souhaitez renouveler la prise en charge, contactez-nous directement via *consultations.suspendues@ligue-cancer.net* afin de recevoir jusqu'à 3 nouveaux bons.

   Vous pourrez poursuivre votre suivi thérapeutique en prenant rendez-vous au Centre Pierre Janet au 03 72 74 82 93 ou auprès d'un psychothérapeute membre du réseau.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

03 87 18 92 96
consultations.suspendues@ligue-cancer.net

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
MOSELLE

Certificat de prescription d'une Activité Physique Adaptée (A.P.A.) et des soins de support

Je soussigné(e) ……...

Docteur en médecine exerçant à ……

Certifie avoir examiné ce jour Mr/Mme ……
Et n'avoir constaté à date de ce jour, aucune contre-indication clinique apparente à la pratique d'une activité physique adaptée[1] dans le cadre de la pathologie cancéreuse.

Signature et cachet professionnel

Fait à ……

Le ……..

Cette prescription donnera suite à un bilan médico-sportif réalisé par un enseignant en activité physique adaptée pour la Santé[2].

1. Décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD
2. Intervenant(s) appelé(s) à dispenser une activité physique adaptée en référence à l'Article D.1172-2 du code de la santé publique.

LIGUE CONTRE LE CANCER / COMITE DE MOSELLE
10 Z.A.C. Mermoz – 57155 Marly
Tél. 03 87 18 14 94 - www.ligue-cancer.net/57-moselle
N° SIRET 327 571 790 00044

label DON... CONFIANCE
Vous donnez. Il vous rassure.