



**Les services d'aide aux malades
proposés par les Comités d'Ile-de-France
de la Ligue contre le cancer**

Service téléphonique

0 800 940 939, le numéro gratuit de la Ligue contre le cancer, pour toutes les personnes recherchant une aide dans le domaine du cancer. Contactez nos services d'écoute et soutien psychologique, d'accompagnement à l'emprunt, de conseils juridiques adaptés à votre situation.

Retour à domicile

www.retouradomicile.fr Un site complet d'informations (médicales, sociales et sur l'organisation des soins de support) destiné aux malades franciliens atteints de cancer, aux aidants et aux professionnels de santé.

Aide financière

Chaque année, les Comités de la Ligue contre le cancer aident financièrement les personnes malades confrontées à des difficultés à cause de la maladie. Les dossiers sont constitués par les assistantes sociales. Renseignez-vous auprès de votre Comité.

Sommaire

Retrouvez les services d'aides aux malades proposés par les Comités d'Ile-de-France de la Ligue contre le cancer :



1 | Mieux-être physique

P. 3



2 | Activité physique

P. 5



3 | Mieux-être moral

P. 7



4 | Vie quotidienne & Activités artistiques

P. 9



5 | Vie professionnelle

P. 11



1 | Mieux-être physique

75

Journée " Bien-être et beauté " organisée par le Fonds de dotation Ereel en partenariat avec le Comité de Paris. Des femmes sont invitées à participer à différents ateliers.
> 1,5 jours par mois, dans une école de podologie (Paris 15ème) et une école d'esthétique (Paris 2ème) Contact : fondsdedotation@ereel.org

77

Réflexologie

> les samedis matin, au Golf de la Forteresse à Thoury Ferottes

Sophrologie

> les lundis à 16h, au Comité

> les lundis matin et jeudis après-midi, au Réseau Gospel à Lagny-sur-Marne

Yoga-détente

> les lundis à 11h, au Comité

> les lundis à 18h30, à la maison de la Solidarité de Champs-sur-Marne

Ostéopathie

> les mercredis et jeudis matin, au Comité

Soins-esthétique

> massage bien-être les vendredis après-midi, au Comité

> soins-esthétique les lundis matin, à la maison de la Solidarité de Champs-sur-Marne

Energie-magnétisme

> les 1er et 3ème jeudi, au Réseau Gospel à Lagny-sur-Marne

> les samedis matin, à la maison de la Solidarité de Champs-sur-Marne

Hypnothérapie

> les mercredis après-midi, au Réseau Gospel à Lagny-sur-Marne

78

Ostéopathie

> 2 demi-journées par semaine, au Comité et aux Mureaux – 3 séances offertes

Socio-esthétique

> 1 fois par mois, au Chesnay

Sophrologie

> 1 fois par semaine, à Versailles, au Pecq et aux Clayes-sous-Bois

Massage bien-être

> 2 demi-journées par mois, à Richebourg

Qi Gong

> les jeudis à Versailles et les vendredis à Guyancourt

91

Sophrologie

> les lundis de 17h15 à 19h15, au Comité

> deux mercredis par mois de 14h à 15h30, à Montgeron

91

Qi Gong

> les vendredis de 14h30 à 16h, à Montgeron

Ostéopathie (en alternance sur rdv)

> les mardis de 9h30 à 12h30, au Comité

> les mardis de 9h30 à 12h30, au CHSF de Corbeil-Essonnes

Atelier Belle & Bien (ateliers pédagogiques de soin et de maquillage)

> 1 fois par mois, au Comité (2 heures)

Socio-esthétique

> 2 jours par mois, au Centre Hospitalier de Bligny à Briis-sous-Forges

> 2 jours par mois, au Centre Hospitalier Sud-Essonne (Dourdan et Etampes)

> 2 jours par mois, au Centre Hospitalier Sud-Francilien de Corbeil-Essonnes

93

Sophrologie

> 15 séances par mois, dans 2 Hôpitaux (Blanc-Mesnil, Delafontaine)

Socio-esthétique

> 1 fois par mois, au Comité

> 24 séances par mois, dans 2 hôpitaux (Avicenne, Delafontaine) et une Clinique (Clinique de l'Estrée)

Musicothérapie

> 18 séances individuelles par mois, à l'hôpital Delafontaine

94

Atelier bien-être individuel animé par une socio-esthéticienne – 3 séances offertes

> 2 fois par mois, au Comité à Créteil

Atelier bien-être collectif animé par une socio-esthéticienne – 4 séances offertes

(thèmes : beauté des mains, soins du visage, le maquillage, beauté des pieds et automassage)

> 1 fois par mois, au Comité à Créteil

Séances d'ostéopathie animées par une ostéopathe - 2 séances offertes (prise en charge des effets secondaires pour les femmes opérées pour un cancer du sein et/ou en radiothérapie)

> 2 fois par mois, au Comité à Créteil

Atelier Détente et relaxation - 6 séances offertes

> 1 fois par mois, au Comité à Créteil

Séances de sophrologie - 5 séances offertes (thèmes : Gérer son stress et ses angoisses / Le sommeil / Positiver et se remplir d'énergie / Prendre du recul / La douleur)

> 1 fois par mois, au Comité à Créteil

Séances d'hypnose thérapeutique - 2 séances offertes

(thème au choix : Apprendre à gérer le stress / anxiété / émotions / sommeil ou douleur)

> 2 fois par mois, au Comité à Créteil

95

Soins de socio-esthétique

> offerts dans 3 établissements du département

Sophrologie - 10 séances offertes par personne

> les mardis de 10h45 à 12h15, au Comité

> les mardis de 14h à 15h30, à Goussainville

Séances d'ostéopathie - 2 séances offertes par personne

> 2 vendredis matin par mois, au Comité



2 | Activité physique

75

Activité Physique et Sportive adaptée animé par une éducatrice médico-sportive de la CAMI Sport et Cancer

> les jeudis matin, au Comité pour les personnes en traitement et en rémission

77

Gym Après Cancer - En partenariat avec l'EPGV

> les mecredis à 10h, au Comité

> à Ozoir-la-Ferrière - inscription au 06 16 89 16 66

> à Vaux-le-Pénil - inscription au 06 75 25 11 97

Canoé Kayak - En partenariat avec le Bateau de l'Espérance

> les samedis de 10h à 12h, au Pôle nautique du Val Maubuée de Torcy

Aviron Santé - En partenariat avec AN Fontainebleau Avon et Société Nautique de Lagny

> les lundis et vendredis à 13h30, à Samois-sur-Seine

> les lundis à 16h et les jeudis à 13h30, à Lagny-sur-Marne

Rando santé - En partenariat le Comité Dép. de la Randonnée Pédestre

> contacter le 01 60 39 60 69

Solution Riposte - En partenariat avec le Cercle Méén d'escrime

> les mardis à 14h, au gymnase Henri Caulaincourt Le Mée-sur-Seine

> les vendredis à 15h30, au gymnase Henri Caulaincourt Le Mée-sur-Seine

78

Activité Physique et Sportive adaptée animé par un éducateur sportif CAMI

> les lundis et mercredis, au gymnase de Porchefontaine à Versailles

Activité Physique et Sportive adaptée animé par un éducateur sportif Siel Bleu

> les lundis et mardis, à Poissy

> les mardis, à Rambouillet

> les mercredis, à Aubergenville

> les mercredis et vendredis, à Trappes

> les jeudis, à Mantes-la-Jolie

91

Gym Après Cancer - En partenariat avec l'EPGV

> les lundis de 10h30 à 11h30, à Draveil

> les lundis de 11h à 12h, à Mennecy

> les mardis de 14h à 15h, à Evry

> les mardis de 11h40 à 12h40, à Vayres-sur-Essonnes

> les mardis de 18h à 19h, à Etampes

> les mardis de 10h30 à 11h30, à Longpont-sur-Orge

91

- > les mardis de 12h à 13h, à Palaiseau
- > les mardis de 14h à 15h, à Ris-Orangis
- > les mercredis de 11h à 12h, à Morsang-sur-Orge
- > les jeudis de 15h45 à 16h45, à Savigny-sur-Orge
- > les jeudis de 17h à 18h, à Longjumeau
- > les vendredis de 10h à 11h, au Comité
- > les vendredis de 9h30 à 10h30, à Massy

Marche santé - En partenariat avec l'EPGV - Inscription au 01 69 23 44 11

- > les lundis de 12h à 13h, à Mennecy
- > les mardis de 11h45 à 12h45, à Longpont-sur-Orge

Aviron santé

- > les lundis à 10h, à la Base nautique de Draveil (Inscription au 01 69 23 44 11)
- > les samedis à 14h30, à la Base nautique du Coudray-Montceaux (06 84 64 44 31)

Rugby à 5 santé - Inscription au 01 60 91 16 91

- > mardi et vendredi de 12h30 à 13h30, au Centre National de Rugby de Marcoussis
- > les dimanches matins, au club de Gif-sur-Yvette
- > à définir Club d'Etampes et Ris-Orangis

Tennis santé

- > les vendredis après-midi, à la Ligue de Tennis de l'Essonne de Sainte-Geneviève-des-Bois

93

Renforcement musculaire

- > séances, à l'Hôpital de Montfermeil

94

Activité gym douce animé par un professeur en activité physique adaptée de Siel bleu

- 12 séances offertes par personne
- > 2 fois par mois, au Comité à Créteil

95

Activité gymnastique adaptée animée par un professeur de Siel Bleu

- > les vendredis de 13h30 à 15h, à Argenteuil
- > les vendredis de 9h45 à 11h15, à Goussainville

Gym'après cancer - En partenariat avec l'EPGV

- > les lundis de 14h à 15h, à Baillet-en-France (gymnastique adaptée)
- > les vendredis de 14h à 15h, à Montmorency (gymnastique adaptée)
- > les vendredis de 10h45 à 12h, à Mery-Sur-Oise (acti-marche)

Canoë Kayak - En partenariat avec C.K. Cergy-Pontoise et Gustave Roussy

- > tous les samedis matin de 9h à 12h, séances de Canoë Kayak sur les étangs de l'Île de Loisirs de Cergy-Pontoise



3 | Mieux-être moral

75

Visites à domicile. Des bénévoles apportent un soutien et une écoute à domicile

Espaces Ligue

> 1 à 2 fois par semaine, dans les hôpitaux Cochin, Bichat, Croix Saint-Simon, Peupliers, HEGP, Pitié-Salpêtrière, St Joseph, St Louis, Tenon

Espaces de Rencontre et d'Information (ERI) - Maisons Information Santé (MIS)

> à HEGP, Hôpital St-Louis, Institut Curie, Pitié-Salpêtrière et à l'Institut Mutualiste Montsouris

Groupes de parole pour les patients et les proches

> 3 fois par mois pour les patients et 1 fois par mois pour les proches, au Comité

77

Espaces Ligue dans les hôpitaux du département

Groupe d'entraide

> 1er mardi du mois après-midi, à Coulommiers

> dernier vendredi du mois à 12h, au Comité

> 3ème jeudi après-midi, à l'Espace Nodet de Montereau-Fault-Yonne

78

Espaces Ligue

> les mardis après-midi, au Centre Hospitalier François Quesnay à Mantes-la-Jolie

Visites dans les établissements hospitaliers

> au Centre Hospitalier de Saint-Germain-en-Laye

> au Centre Hospitalier de Rambouillet

> à l'Hôpital de la Porte Verte

Entretien avec un psychologue

> au Comité - 6 séances offertes par personne

Mémoire et Estime de Soi animé par une psychologue

> les mercredis matins, au Comité

Groupe de convivialité

> 1 fois par mois, au Comité

91

Espaces Ligue / Ecoute par des bénévoles

> Clinique Pasteur (Ris-Orangis), Clinique du Mousseau (Evry), Clinique de l'Yvette et Groupe Hospitalier Nord-Essonne (Longjumeau), Groupe Hospitalier les Cheminots (Ris-Orangis), Centre Hospitalier Sud-Francilien (Corbeil-Essonnes), Centre Hospitalier Sud-Essonne (Etampes) et Centre Hospitalier de Bligny (Briis-sous-Forges)

91

Groupes de convivialité

- > le 3ème mardi du mois de 14h à 17h, à Montgeron
- > le 1er jeudi du mois de 14h à 16h30, à Breuillet/Saint-Chéron
- > le 2ème mardi du mois de 14h30 à 16h30, à Mennecy
- > deux jours par mois de 14h à 17h, à Ris-Orangis

92

Ateliers de médiation en pleine conscience par le Dr Pratili

Permanence à l'Hôpital d'Enfants, à Margency

Soutien psychologique aux malades et aide logistique

93

Maison d'information

- > 1 fois par mois de 10h à 16h, à l'Hôpital Avicenne à Bobigny

Réunion de convivialité

- > 1 fois par mois, au Comité

Permanence d'écoute patients-proches

- > tous les mardis, au Comité

Art-thérapie

- > tous les vendredis matins

94

Groupes de parole pour les patients animé par un psychologue clinicien

- > 1 fois par mois, au Comité à Créteil

Espace de Rencontre et d'Information (ERI)

- > espace dédié à l'Institut Gustave Roussy à Villejuif

Espaces Ligue contre le cancer

- > du lundi au vendredi, au Centre Hospitalier Intercommunal à Créteil, au CHU Henri Mondor à Créteil
- > espace dédié au rdc du CHU Henri Mondor à Créteil
- > espace dédié à l'Hôpital Paul Brousse à Villejuif
- > 1 ou 2 journées par semaine, à l'Hôpital Saint Camille à Bry-sur-Marne, à l'Hôpital privé Paul d'Egine à Champigny-sur-Marne

95

Deux psychologues reçoivent sur rendez-vous individuel au Comité ou à domicile

Réunion de convivialité

- > 1 mardi après-midi par mois, au Comité
- > 1 jeudi après-midi par mois, à Goussainville

Groupe d'enfants endeuillés animé par une psychologue (avec ateliers dessins, jeux, etc.)

- > 1 fois par mois, au Comité

Activité "côté Jardin" - En partenariat avec les Ateliers-Nature du Centre horticole d'Argenteuil

- > animée par une psychologue du Comité et la Responsable des Ateliers-Nature

Atelier Tango argentin encadré par un professionnel Luis Bruni et Lilia Nabais psychologue au Comité

- > les vendredis de 14h à 16h, à Argenteuil



4 | Vie quotidienne & Activités artistiques

75

Dispositif Achillée d'aide au retour à domicile pour les personnes malades et les familles d'enfants malades pour soulager dans les tâches quotidiennes
> sur dossier – participation de 0.60€ à 11€ de l'heure suivant les ressources

Organisation de trois séjours de vacances offerts à de jeunes malades pour les 7-13 ans, les 14-17 ans et les jeunes adultes
> sur dossier médical

Réunions les " mardis de l'information ", animées par des professionnels
> 1 fois par mois, au Comité

Chorale animée par une cheffe de chœur professionnelle
> 1 fois par semaine, au Comité

Visite de Musées en partenariat avec Parenthèse Musée
> chaque mois, des patients et leurs proches bénéficient de visites de musées avec conférenciers gratuitement ou à un coût symbolique (6 € / personne)

77

Peinture
> les jeudis de 14h, au Comité

Cuisinons les légumes de saison
> un mercredi matin par mois, au Comité

78

Cuisine
> 2 fois par an, à Viroflay, Les Mureaux et Plaisir

Réunions d'information portant sur la nutrition après cancer animées par une diététicienne
> 2 fois par an, à Rambouillet, Mantes et Versailles

91

Cartonnage
> 2 lundis par mois de 13h à 17h, à Saint-Michel-sur-Orge

Tricot
> 2ème mardi du mois de 14h à 16h, à Montgeron

Art floral
> 6 à 7 fois par an, à Montgeron

92

Dispositif d'aide au retour à domicile

Onco-esthétique et activité en partenariat avec la Maison des patients

Croisière pour enfants en rémission de leucémie avec Rêve d'Enfance

Théâtre avec les Tréteaux Blancs

Accomplissements de souhaits avec l'association Rêve

93

" Les samedis du Comité "

> 1 fois par mois, au Comité

94

Dispositif d'aide-ménagère en sortie d'hospitalisation – 10 heures offertes (sur dossier)

Atelier conseils nutritionnels animé par une diététicienne-nutritionniste – 3 séances offertes (thèmes : Une alimentation équilibrée / Connaissance des aliments et composition de menus équilibrés / La prise de poids)

> 1 fois par mois, au Comité à Créteil

Information générale sur les droits de l'Assurance Maladie (les aides, le soutien à domicile, l'arrêt de travail, ...) animé par une assistante sociale (en partenariat avec le service social CRAMIF) - pour les assurés du régime générale de la Sécurité Sociale

> 1 fois par mois, au Comité à Créteil

95

Arts créatifs

> les lundis de 14h à 16h, au Comité

Atelier écriture

> les lundis de 13h30 à 17h, au Comité



5 | Vie professionnelle

- 75 Séances individuelles de coaching " retour à l'emploi "** assurées par des professionnels du coaching ou des ressources humaines
> jusqu'à 7 séances offertes de 1h30 à 2h, au Comité
- Ateliers collectifs en lien avec l'emploi**
" Les outils de ma recherche d'emploi ", " Je le dis, je ne dis pas mon cancer "...
> 1 jour par mois, au Comité
- Ateliers " bien-être / estime de soi "** pour les personnes accompagnées dans le cadre du coaching : sophrologie, réflexologie plantaire, massage, reiki....
> 1 jour par mois, au Comité
- 78 Aide au retour à l'emploi** - atelier organisé en partenariat avec l'Assurance maladie
> 2 fois par an, au Comité et à Poissy
- Rencontres pour l'emploi**
> 1 fois par mois, à la maison de quartier de Porchefontaine à Versailles
- Coaching emploi individuel**
> au Comité, au Réseau Yvelines Nord de Cancérologie aux Mureaux et à la Cité des Métiers à Trappes
- 91 Programme Accompagnement Cancer Emploi (ACE)**
Accompagnement et soutien au retour à l'emploi sur 6 mois pour développer les ressources personnelles et professionnelles. Diagnostic individuel, bilan professionnel, plan d'action personnel, préparation aux entretiens, coaching sont assurés par une équipe d'experts (coach, sophrologue, psychologue, médecin du travail...) alternant séances individuelles et collectives.
> 1 à 2 jours par semaine, au Comité et à Corbeil-Essonnes
- 92 Formations managériales** avec Cap Santé Entreprise pour Casino et Caterpillar Finance, Formations au Crédit Mutuel Ile-de-France, Organisation de manifestation sur la Santé au Travail à l'Académie de Médecine, Sensibilisation des cadres du Crédit Mutuel en collaboration avec Cap Santé Entreprise, Participation au Salon des Comités d'Entreprise avec le Toit Citoyen, Sensibilisation à l'étude diagnostique sur la perception de la maladie par les salariés, Participation au Salon Peventica, Participation au collectif pluri-pathologie avec d'autres associations de santé, de médecine du travail de CE, Programme de visio conférence
- 94 Atelier d'information sur les dispositifs d'accompagnement au retour et au maintien dans l'emploi** (anticipé les démarches) animé par une assistante sociale (en partenariat avec le service social CRAMIF) - pour les assurés du régime générale de la Sécurité Sociale
> tous les 3 mois, au Comité à Créteil
- 95 Atelier d'aide au retour à l'emploi** - animé en partenariat avec le service social CRAMIF
> 2 sessions de 7 séances, alternance de lieu Argenteuil-Osny
- Coaching emploi en groupe**
> 4 séances



Les Comités d'Ile-de-France

Comité de Paris (75)

89 bd Auguste Blanqui,
75013 Paris
Tél. : 01 45 00 00 17
www.ligue-cancer.net/cd75
www.facebook.com/laliguecontrecancer75
www.twitter.com/liguecancer75

Comité de Seine et Marne (77)

8 rue de l'Industrie
77000 Melun
Tél. : 01 64 37 28 13
www.ligue-cancer.net/cd77
www.facebook.com/laligue77

Comité des Yvelines (78)

8 rue Madame
78000 Versailles
Tél. : 01 39 50 24 51
www.ligue-cancer.net/cd78

Comité de l'Essonne (91)

Centre Hospitalier de Bligny
91640 Briis-sous-Forges
Tél. : 01 64 90 88 88
www.ligue-cancer.net/cd91
www.facebook.com/fbliguecontrecancer91
www.twitter.com/liguecancer91

Comité des Hauts-de-Seine (92)

3 avenue Paul Doumer
92500 Rueil Malmaison
Tél. : 01 55 69 18 18
www.ligue-cancer.net/cd92
www.facebook.com/pages/POUR-AGIR-Ligue-contre-le-cancer-92

Comité de Seine-Saint-Denis (93)

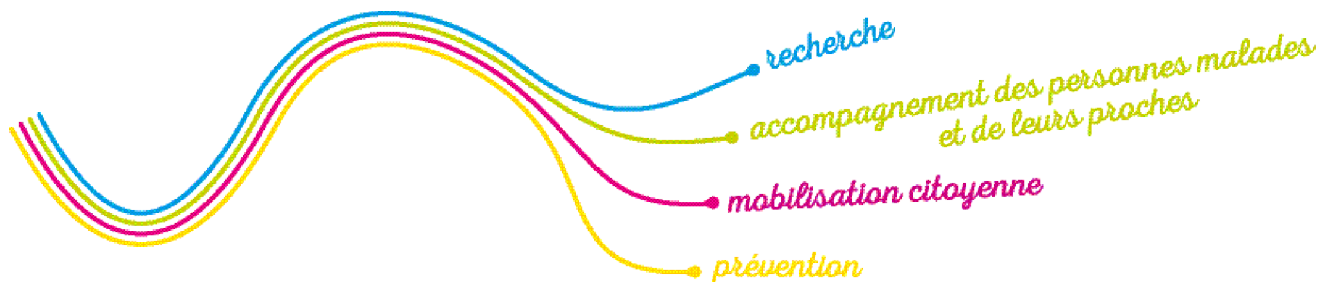
10 av. JF Kennedy, BP 185
93351 Le Bourget Cedex
Tél. : 01 48 35 17 01
www.ligue-cancer.net/cd93

Comité du Val-de-Marne (94)

1 rue de Paris (au-dessus de La Poste),
94000 Créteil
Tél. : 01 48 99 48 97
www.ligue-cancer.net/cd94
www.facebook.com/laliguecontrecancer94

Comité du Val-d'Oise (95)

2 bd Jean Allemane,
95100 Argenteuil
Tél. : 01 39 47 16 16
www.ligue-cancer.net/cd95
www.facebook.com/laliguecontrecancer95



*Pour plus d'informations et/ou participer à un atelier, n'hésitez pas à contacter
La Ligue contre le cancer de votre département.
Sauf indication contraire, les actions proposées dans ce livret le sont à titre gratuit.*