

# Escale Bien-être

*une passerelle pour garder confiance en soi*

## L'ESCALE BIEN-ETRE

est un lieu non médicalisé ouvert gratuitement  
aux personnes atteintes de cancer et leurs proches.  
Des bénévoles et des professionnels proposent et  
animent un ensemble d'activités et de services destinés  
à surmonter l'épreuve du cancer.

Ecoute et réconfort, générosité et partage  
dans une ambiance conviviale.



*La Ligue toujours au plus près des malades !*



### BÉDARIEUX

51 rue Saint  
Alexandre  
34600 Bédarieux  
04 67 23 69 60  
Lundi AM au vendredi  
9h-12h et 14h-17h

### BÉZIERS

Rés. Mail Chapat  
1 avenue P<sup>i</sup> Wilson  
34500 Béziers  
04 67 21 12 55  
Lundi au vendredi  
9h30-16h30

### GIGNAC

Square de la Fontaine  
42 Grand Rue  
34150 Gignac  
04 99 61 13 74  
Lundi au vendredi  
9h30-16h30

### MONTPELLIER

9 rue des  
Volontaires  
34000 Montpellier  
04 67 58 35 60  
Lundi au vendredi  
10h-17h

Email : [el34.lenomdelaville@ligue-cancer.net](mailto:el34.lenomdelaville@ligue-cancer.net) / Exemple : [el34.bedarieux@ligue-cancer.net](mailto:el34.bedarieux@ligue-cancer.net)

# Accueil, écoute, information, échanges, rencontres conviviales et chaleureuses



## Activité physique adaptée

La pratique d'une activité physique adaptée encadrée par des professionnels spécialisés réduit la sensation de fatigue, agit sur la dépression et l'anxiété, aide au maintien de la masse musculaire et de la capacité cardiaque.



## Conseils en nutrition

Il peut être difficile de conserver une bonne alimentation lorsque l'on est soigné pour un cancer. Les ateliers dirigés par une diététicienne visent à retrouver le plaisir de manger, contribuent à pallier les effets secondaires de la maladie et permettent de mieux vivre le traitement.



## Détente et convivialité

Les séances de sophrologie, réflexologie plantaire, yoga, feldenkrais... permettent de libérer le stress et les tensions et de retrouver bien-être et sérénité. Les ateliers d'écriture, de lecture, d'expression créatrice et les espaces de détente permettent d'échanger dans une ambiance conviviale (pour ces activités, se renseigner auprès de chaque Escale).



Siège : Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault  
1 rue des Apothicaires - 34298 Montpellier cedex 5  
☎04 67 61 31 31 - ✉cd34@ligue-cancer.net  
www.ligue-cancer.net  
www.facebook.com/laliguecontrecancer34

Photo recto@lily-adobe.com



## Soins socio-esthétiques

La socio-esthétique est un précieux soutien pour se réapproprié son image, grâce à un soin personnalisé et un temps d'écoute privilégié. Le soin permet l'amélioration de l'aspect physique, la diminution du stress ainsi qu'une meilleure acceptation du traitement.

## Soutien psychologique et soutien social



Le soutien psychologique aide à traverser l'épreuve de la maladie. Cet accompagnement permet à la personne atteinte de cancer et à ses proches d'avoir le soutien d'un professionnel, une écoute, des réponses à leurs questionnements ainsi qu'un sentiment de mieux-être.

L'assistante de service social propose un accompagnement personnalisé dans les démarches sociales et administratives elle met en place les actions adaptées et les orientations nécessaires grâce à des partenariats avec les principaux organismes sociaux.

*Grâce à la générosité de nos donateurs, nous pouvons vous offrir toutes ces activités. Le Comité départemental de l'Hérault de la Ligue contre le cancer remercie chaleureusement les accueillants et prestataires bénévoles ainsi que les donateurs.*



HÉRAULT