



# Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

NANTES		
Ateliers de groupe		
<b>GYM</b>	Les <b>mardis</b> , 11h15 - 12h30 ou 14h - 16h Sur prescription médicale	<b>Maison de quartier Madeleine</b> 22 rue Émile Péhant
<b>MARCHE BÂTONS</b>	Les <b>lundis</b> , 10h - 12h Sur prescription médicale	<b>Lieu de rendez-vous</b> communiqué chaque semaine par le professeur
<b>PISCINE</b>	Les <b>lundis</b> , 11h20 - 11h50 (hors vacances scolaires) Sur prescription médicale	<b>Rendez-vous 11h à la piscine Jules Verne</b> Rue Jules Grandjouan
<b>RETOUR AU TRAVAIL</b>	Coaching individuel et collectif	Pour plus d'information contacter : <a href="mailto:patricia.audureau@ligue-cancer.net">patricia.audureau@ligue-cancer.net</a>
<b>CAFÉ DISCUSSION</b>	<b>Judi 23 janvier, 14h - 16h</b> Sur le thème "Préparer la période de l'après cancer"	<b>Sur inscription</b> <b>Espace ligue Nantes</b> 9, rue Paul Pélisson
Ateliers individuels		
<b>SOCIO-ESTHÉTIQUE</b>	Les <b>mercredis</b> , 9h15 - 16h30 Les <b>jeudis</b> , 13h45 - 16h45 Se munir d'une serviette	<b>Sur inscription</b> 9 rue Paul Pélisson
<b>COIFFURE</b>	Conseils et soins capillaires	<b>Sur rendez-vous</b> , nous contacter
<b>CONSULTATION DIÉTÉTIQUE</b>	<b>Conseils personnalisés</b> pour mieux s'alimenter pendant et après les traitements	<b>Sur rendez-vous</b> , nous contacter



# Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

NANTES		
Ateliers individuels		
<b>ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE</b>	Pour les malades et pour les proches <b>avant, pendant et après la maladie</b>	<b>Sur rendez-vous</b> , nous contacter
<b>DÉPISTAGE BUCCO DENTAIRE</b>	Un <b>vendredi midi</b> par mois	Sur <b>rendez-vous</b> , nous contacter
<b>PATIENT RESSOURCE</b>	<b>Échange</b> sur le <b>vécu</b> de la <b>maladie</b> avec une <b>personne ayant eu un cancer</b>	Sur <b>rendez-vous</b> (en présentiel ou par téléphone), nous contacter
ANCENIS		
Ateliers de groupe		
<b>MARCHE</b>	Les <b>lundis</b> , 10h - 12h Sur prescription médicale	Rendez-vous au <b>Camping de l'Île Mouchet</b>
<b>GYM</b>	Les <b>mardis</b> , 10h - 12h Sur prescription médicale	<b>Complexe des abattoirs</b> , 72 Rue Saint-Fiacre



# Planning d'activités

JANVIER - FÉVRIER - MARS

SAINT-NAZAIRE		
Ateliers de groupe		
<b>GYM</b>	Les <b>vendredis</b> , 10h - 12h Sur prescription médicale Se munir d'un <b>tapis de sol</b>	<b>Période scolaire :</b> Maison de quartier de <b>La Chesnaie</b> 1, rue des Ajoncs  <b>Vacances scolaires :</b> <b>salle des Hibiscus</b> Rue des Hibiscus
<b>RETOUR AU TRAVAIL</b>	Coaching individuel et collectif	Pour plus d'information contacter : <a href="mailto:patricia.audureau@ligue-cancer.net">patricia.audureau@ligue-cancer.net</a>
<b>MARCHE</b>	Les <b>lundis</b> , 14h - 16h Sur prescription médicale	<b>Lieu de rendez-vous</b> communiqué chaque semaine par le professeur
SAINT-NAZAIRE		
Ateliers individuels		
<b>PATIENT RESSOURCE</b>	<b>Échange</b> sur le <b>vécu</b> de la <b>maladie</b> avec une <b>personne ayant eu un cancer</b>	Sur <b>rendez-vous</b> (en présentiel ou par téléphone) nous contacter
<b>SOCIO-ESTHÉTIQUE</b>	Les <b>vendredis</b> , 9h30 - 16h30 Les <b>mardis</b> , 13h - 16h Se munir d'une grande et petite serviette et d'un plaid	<b>Espace Ligue Océanis</b> 43 Bd de l'Université



Contactez votre Espace Ligue pour vous inscrire, c'est gratuit !

## NOS ATELIERS EN DISTANCIEL

<b>ATELIER COGNITIF ONCOGITE</b>	Des ateliers pour lutter contre les troubles cognitifs après un cancer	Atelier en visio sur inscription : <a href="mailto:accueil44@ligue-cancer.net">accueil44@ligue-cancer.net</a>
<b>CONSULTATION FATIGUE</b>	Un questionnaire à remplir en amont du rendez-vous pour établir le diagnostic. Un bilan avec des recommandations d'actions à mettre en place	Rendez-vous d'une heure avec un <b>spécialiste</b> (en visio ou par tel) Sur <b>rendez-vous</b> , nous contacter
<b>CONSULTATION ONCO-SEXOLOGIE ET INTIMITÉ</b>	Par téléphone ou en visio	Sur <b>rendez-vous</b> , nous contacter
<b>PATIENT RESSOURCE</b>	Par téléphone ou en visio	Sur <b>rendez-vous</b> , nous contacter

