



Nous établissons, ensemble, un programme d'activités personnalisé et adapté pendant un an.

Pour plus de renseignements, merci de prendre contact avec votre Espace Ligue (Aix, Marseille ou Salon-de-Provence).

#### ESPACE LIGUE AIX-EN-PROVENCE

LES ACTIVITÉS SPORTIVES  
Gymnastique adaptée, Qi-gong, Pilates

LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE  
Méditation/Respiration, Soins esthétiques (RDV Individuel), Diététique

LES ATELIERS « THÉRAPIE »  
Groupe de parole, Soutien psychologique (RDV individuel)

LES ATELIERS ARTISTIQUES/RÉCRÉATIFS  
Théâtre

1 avenue Paul Cézanne - 13100 Aix-en-Provence  
Tél. : 04 42 38 96 00  
EspaceLigue.Aix@ligue-cancer.net

#### ESPACE LIGUE SALON

LES ACTIVITÉS SPORTIVES  
Gymnastique adaptée, Qi-gong

LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE  
Relaxation-Yoga, Hypnose, Soins esthétiques (RDV individuel), Diététique

LES ATELIERS « THÉRAPIE »  
Groupe de parole, Soutien psychologique (RDV individuel)

LES ATELIERS ARTISTIQUES/RÉCRÉATIFS  
Théâtre, Conférences « Histoire de l'Art »

Avenue Chaban-Delmas - 13300 Salon de Provence  
Té. 04.42.48.85.13  
EspaceLigue.Salon@ligue-cancer.net

MA MAISON BIEN-ÊTRE  
BIENVENUE CHEZ VOUS



7, rue Francis Davso - 13001 Marseille - Tel. 04 91 41 00 20 - cd13@ligue-cancer.net  
www.liguecancer13.net



## LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue contre le cancer est une organisation non gouvernementale créée en 1918.

Indépendante de tout pouvoir politique et financier, elle repose uniquement sur la générosité du public.

**La Ligue est le premier financeur indépendant de la recherche contre le cancer.**

### LA LIGUE MÈNE UNE LUTTE GLOBALE SUR TOUS LES FRONTS :

1. Soutenir la recherche en cancérologie pour faire reculer la maladie.
2. Informer, prévenir et promouvoir les dépistages de certains cancers.
3. Accompagner matériellement, psychologiquement et financièrement les personnes malades et leurs proches.
4. Mobiliser la société contre le cancer.

### SOUTENEZ LA LIGUE ET BÉNÉFICIEZ D'UNE RÉDUCTION D'IMPÔTS

Vous bénéficiez d'une réduction d'impôts sur le revenu de 66% du montant de vos dons annuels, dans la limite de 20% de votre revenu imposable.



SCAN ME



## MA MAISON BIEN-ÊTRE

BIENVENUE CHEZ VOUS

### 400 M<sup>2</sup> DÉDIÉS AU BIEN-ÊTRE

Au cœur de Marseille et jouissant de toutes les facilités d'accès « Ma Maison bien-être » est une belle vitrine du combat que nous menons tous contre le cancer.

Elle est ouverte aux patients et à leur famille, au grand public ainsi qu'aux entreprises partenaires dans le cadre de la prévention.

Véritable pierre angulaire dans le milieu associatif, la Ligue contre le cancer facilite le lien entre les associations et les organismes permettant l'accès aux soins de support.

La passerelle avec L'ASPTT Marseille propose des activités physiques adaptées avec conditions préférentielles.



Accéder à la vidéo de « Ma Maison bien-être »

## PROGRAMME BIEN-ÊTRE



### ACCUEIL, INFORMATION

Notre équipe est à votre disposition pour vous renseigner et répondre à vos questions.



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Une équipe de psychologues pourra vous rencontrer lors d'entretien individuel ou à l'occasion de groupes de paroles.



### DIÉTÉTIQUE

Conseils et informations.



### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Des professionnels spécialisés établissent un programme d'exercices adaptés.



### SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUE

Ces soins, prodigués par des professionnels visent à améliorer l'image de soi et vous apportent bien-être et confort.



### CORNER COIFFURE

Après un diagnostic cheveux, notre coiffeur vous propose un soin adapté.



### RELAXATION

Un instant de détente pour se recentrer sur soi et apprendre à se relaxer.



### ATELIER CULINAIRE

Les chefs de Gour Méditerranée partagent leur savoir-faire en proposant des ateliers avec des produits locaux et de saisons.



### ATELIERS CRÉATIFS

Des ateliers artistiques et manuels vous permettent d'exprimer votre ressenti, votre créativité et de partager des moments de convivialité (atelier de nouage de turban, création de produits de beauté, colorimétrie vestimentaire...)



### EXPOSITIONS ET VISITES GUIDÉES HORS LES MURS

Des expositions sont régulièrement organisées sur les cimaises de « Ma Maison bien-être ». Des visites guidées dans les musées du département sont également proposées tout au long de l'année.



### INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

par mail : [cd13@ligue-cancer.net](mailto:cd13@ligue-cancer.net) ou par tél. 04.91.41.00.20