

L'ESCALE BIEN ETRE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER A OUVERT SES PORTES A GIGNAC



L'escale vous accueille du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30.

Accueil, écoute, information, échanges et rencontres conviviales, la vocation de ces espaces est de rassembler en un lieu unique, animé par des bénévoles et des professionnels, un ensemble d'activités et de services gratuits destinés à surmonter l'épreuve du cancer et à retrouver une vie normale.



- Activités physiques adaptées pour réduire la sensation de fatigue, l'anxiété et pour aider au maintien de la masse musculaire et de la capacité cardiaque
- Conseils en nutrition pour adopter une alimentation saine
- Soins esthétiques pour se réapproprier son image et retrouver l'estime de soi
- Activités de bien-être comme la réflexologie, la sophrologie ou le yoga.



L'Escale Bien-Etre permettra aussi et surtout d'apporter une écoute et des réponses aux divers questionnements



- Soutien psychologique pour traverser cette épreuve
- Soutien social (aide dans toutes les démarches ...)

L'Escale Bien-Etre de Gignac s'est installée square de la Fontaine en cœur de ville.

Pour le fonctionnement de cet espace, la Ligue recherche encore :

- **Des bénévoles d'accueil (3 à 4 heures par semaine environ)**
- **Des bénévoles pour les activités**

Envoyer lettre de motivation et CV. Après entretien et validation des candidatures avec les dirigeants de la Ligue et un psychologue, les candidats se verront proposer une formation complète et gratuite

- **Des partenaires financiers pour le fonctionnement de cet espace ; outre les partenaires institutionnels, la Ligue souhaite associer les institutions et les entreprises locales, sachant que le financement dans le cadre du mécénat permet une défiscalisation à hauteur de 60 %.**

Si vous êtes intéressés pour participer, contactez l'Escale ou le siège du comité

ESCALE BIEN ETRE

**Square de la Fontaine - 42 grand rue
34150 GIGNAC**

04 99 61 13 74 – el34.gignac@ligue-cancer.net



COMITE DE L'HERAULT

**1 rue des Apothicaires
34298 MONTPELLIER Cedex**

04 67 61 31 31 ou cd34@ligue-cancer.net

LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

Comité de l'Hérault

Espace de Prévention Epidaure – 1 rue des Apothicaires – 34298 Montpellier cedex 5

Tel. 04 67 61 31 31 – Fax 04 67 04 18 57 – Email : cd34@ligue-cancer.net

N° SIRET 347 743 635 00026

