



## **LES SERVICES D'AIDE AUX MALADES PROPOSES PAR LE COMITE DU VAL-D'OISE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER**



**VAL-D'OISE**

Comité du Val-d'Oise  
La Ligue contre le cancer  
141/145 rue Michel Carré  
Immeuble Platon – 1<sup>er</sup> étage  
95100 Argenteuil  
Tél. : 01 39 47 16 16

[www.ligue-cancer.net/cd95](http://www.ligue-cancer.net/cd95)

[www.facebook.com/laliguecontrecancer95](https://www.facebook.com/laliguecontrecancer95)



## Mieux-être moral

**Lilia Nabais, psychologue, reçoit sur rendez-vous individuel au Comité**  
(pour les patients et pour les proches)

**P : 06 51 34 91 68**

Jours de consultation, mardi et jeudi de 9h30 à 17h30.

### **Réunion de convivialité**

1 mardi par mois de 14h00 à 16h00, au Comité.



## Activité physique

### **Activité gymnastique adaptée animée par un professeur de Siel Bleu**

Les vendredis de 13h30 à 15h00, à Argenteuil

Les vendredis de 9h45 à 11h15, à Goussainville

### **Gym'après cancer en partenariat avec l'EPGV du 95**

Les lundis de 14h00 à 15h00, à Baillet en France (gymnastique adaptée)

Les lundis de 18h15 à 19h15, à Domont (gymnastique adaptée)

Les vendredis de 14h00 à 15h00, à Montmorency (gymnastique adaptée)

Les vendredis de 10h45 à 12h00, à Mery sur Oise (acti-marche)



## Mieux-être physique

### **Soins de socio-esthétique**

4 heures par semaine dans les 3 établissements, CH René Dubos à Pontoise, Clinique du Parc à Saint-Ouen-l'Aumône, Hôpital Simone Veil à Eaubonne.

2 jeudis par mois de 10h00 à 12h00, au Comité.

4 ateliers en groupe ou en rendez-vous individuel.

### **Sophrologie**

11 séances par session – 3 sessions par an et par commune.

Les mardis de 11h30 à 12h30, à Argenteuil.

Les mardis de 14h00 à 15h00, à Goussainville.

## **Ostéopathie**

2 séances offertes par personne.  
2 vendredis matin par mois, au Comité.



## **Vie professionnelle**

### **Atelier d'aide au retour à l'emploi**

10 séances par session, alternance de lieu Argenteuil-Osny  
2 sessions par an.



## **Aide financière**

Le Comité aide financièrement les personnes malades confrontées à des difficultés à cause de la maladie.

Il propose également une aide au retour à domicile des malades du cancer par le financement d'heures d'aide-ménagère.

Les dossiers sont constitués par le service social de votre choix (service social de l'hôpital, de la CRAMIF, du Conseil Général ou tout autre organisme disposant d'un service social.



## **Vie quotidienne et activités artistiques**

### **Atelier Nutrition**

Sessions de 2 ateliers de 10h00 à 12h00 les mercredis, au Comité.

### **Atelier Tango argentin**

Cours assuré par un professionnel, Luis Bruni et co-animé par Lilia Nabaïs psychologue. Les jeudis de 14h00 à 15h30, à Argenteuil.

### **Chorale**

Les lundis de 14h00 à 16h00, au Comité.

### **Ateliers Côté Jardin**

6 ateliers les vendredis de 13h30 à 16h30, à Beauchamp.



## Aide au sevrage tabagique

En novembre, animation d'un groupe pour l'aide au sevrage tabagique.



## Accueil et informations

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h30.

141/145 rue Michel Carré - Immeuble Platon - 1<sup>er</sup> étage - 95100 Argenteuil

Tél : 01 39 47 16 16.

E.mail : [cd95@ligue-cancer.net](mailto:cd95@ligue-cancer.net)

Site : [www.ligue-cancer.net/cd95](http://www.ligue-cancer.net/cd95)

## Informations sociales et administratives

Consultez le site : Mes Droits Mes démarches :

<https://droit-demarche-cancer.fr>

## 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.