



ESPACE LIGUE YVELINES

En individuel



Accueil, information

La coordinatrice et des bénévoles formés sont à votre disposition pour vous renseigner :

- . Du lundi au vendredi de 9H à 17H au Comité situé 80 bis avenue du Général Leclerc à Viroflay **sur RDV**
- . Les mardis de 14H à 16H (Maison des usagers) au centre hospitalier de Versailles



Ostéopathie

Une ostéopathe s'attache à détecter les restrictions de mobilité et utilise des techniques manuelles adaptées dans le but de préserver ou de rétablir l'état de santé.

Intervenante : Constance Augustin. Limité à 3 RDVs.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les lundis matins sur RDV**
- > **Mantes-La-Jolie** : DACYN– Rue René Dugay Trouin / **Les lundis après-midi sur RDV**



Accompagnement de la vie professionnelle

Une professionnelle vous accompagne dans vos démarches de retour à l'emploi, que ce soit dans le cas d'une reprise, d'une recherche d'emploi, ou d'une reconversion.

Intervenante : Elisabeth Sorin.

- > **Trappes** : Cité des Métiers – 1 rue des Hêtres / **Les jeudis matins sur RDV**
- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les jeudis après-midi sur RDV**



Soutien psychologique

Une psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie.

Intervenante : Laurence Quitté. Limité à 6 RDVs.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les mercredis sur RDV**

Contact Espace Ligue Yvelines : Elisa YVERS. Tel : 01 39 50 83 50

Mail : ely@liguecancer.net

- > **Le Vésinet** : 71 avenue de la Princesse / **sur RDV**



Aide et conseils

Une conseillère vous accompagne et vous oriente dans vos démarches administratives.
Intervenante : Françoise Nanbu.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les lundis sur RDV**

En groupe : ateliers



Soins socio-esthétiques

Une spécialiste intervient en petit groupe convivial. Les ateliers portent sur les soins du visage, des mains et des ongles, des pieds, du cuir chevelu, et le maquillage. Animé par Amélie Cosneau ou Isabelle Garcia.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc – De 10H à 12H
Vendredi 15 septembre : Soins des mains et vernis
Vendredi 20 octobre : Soins du cuir chevelu
Vendredi 22 décembre : Soins du visage et auto-massage
- > **Le Chesnay** : Centre Hospitalier de Versailles – Salle Soins de support – De 10H à 12H
Vendredi 13 octobre : Soins du visage et Maquillage
Vendredi 10 novembre : Beauté des pieds
Vendredi 24 novembre : Comment choisir et entretenir sa perruque ? Comment nouer un foulard ? Quel foulard choisir ?



Sophrologie

Une sophrologue utilise des techniques de relaxation et de respiration pour vous aider à évacuer le stress et vous apporter énergie, vitalité, sérénité et bien-être. Limité à 1 an.
Amener un tapis de gymnastique épais et une couverture / plaid.

- > **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / **Lundi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaires)**. Animé par Florence Mannucci.
- > **Les Clayes-sous-Bois** : Communs du Château – Salle d'exposition – 3 allée Henri Langlois / **Mardi de 10h45 à 11h45 (hors vacances scolaires)**. Animé par Florence Mannucci. [Reprise le 19 septembre](#)
- > **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / **Mercredi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)**. Animé par Noëllie Kodio.

Contact Espace Ligue Yvelines : Elisa YVERS. Tel : 01 39 50 83 50

Mail : ely@liguecancer.net



Activité physique

Un praticien en thérapie sportive titulaire du DU Sport et Cancer établit avec vous un programme de soins basé sur le Médiété® pour améliorer vos capacités physiques, lutter contre la fatigue chronique, vous réapproprier votre corps et diminuer les effets indésirables des traitements. Animé par Damien Laurent de la **CAMI Sport et Cancer**.

Limité à 1 an. Fournir une prescription médicale.

- > **Versailles** : Gymnase de Porchefontaine – Salle de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont / **Lundi de 17h à 18h (hors vacances scolaires)**.
- > **Versailles** : Gymnase de Porchefontaine – Salle de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont / **Vendredi de 14h30 à 15h30 (hors vacances scolaires)**.



Activité physique

Un(e) éducateur/éducatrice sportif(ve) titulaire d'une licence Sport-Santé établit avec vous un programme d'exercices pour améliorer vos capacités physiques en associant un travail de renforcement musculaire, d'endurance et des exercices d'étirement et de respiration. Animé par **Siel Bleu**.

Limité à 1 an. Fournir une prescription médicale.

- > **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / **Mercredi de 9h15 à 10h15 (hors vacances scolaires)**.
- > **Poissy** : Complexe sportif Marcel-Cerdant – Salle de judo – 129 avenue de la Maladrerie / **Lundi de 17h à 18h (hors vacances scolaires)**.
- > **Carrières sur Seine** : Gymnase des Allouettes – Salle de danse – rue des 100 Arpents / **Vendredi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaires)**.
- > **Trappes** : Gymnase Guimier – Salle de judo – 10 avenue Eugène Delacroix / **Lundi de 16h30 à 17h30 (hors vacances scolaires)**.



Activité physique

Une éducatrice sportive certifiée Activité Physique Adaptée établit avec vous un programme d'exercices hebdomadaires comprenant 1 séance en salle d'une heure (équilibre, renforcement musculaire, stretching, cardio-respiratoire, relaxation ...) et 1 séance en extérieur d'une heure (marche, ateliers d'oxygénation ...) Animé par **La Détente Sartrouilloise**.

Limité à 1 an. Fournir une prescription médicale.

- > **Sartrouville** : Salle Lebon – 1 rue Lebon / **Lundi de 16h15 à 17h15 (hors vacances scolaires)**.
- > **Sartrouville** : Parc du dispensaire – 1 avenue Maurice Berteaux / **Jeudi de 16h15 à 17h15 (hors vacances scolaires)**.



Qi Gong

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au qi gong en vous faisant pratiquer des exercices de gymnastique douce et de respiration. Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication.

- > **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / **Jeudi de 15h à 16h (hors vacances scolaires)** – Animé par Yen Bleriot
- > **Guyancourt** : Gymnase Maurice Baquet – Salle de judo – Mail des Gravieres / **Vendredi de 13h30 à 14h30 (hors vacances scolaires)** – Animé par Céline Leger



Yoga

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au yoga. Animé par Florence Ily. Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication.

- > **Maisons Laffitte** : Salle Mermoz C – 32 Avenue Jean Mermoz ou en visio [selon le contexte sanitaire] / **Jeudi de 15h à 16h15 (hors vacances scolaires)**.



Espace de parole « Féminité, Intimité, Image de soi »

Une infirmière et une médecin vous permettent d'évoquer dans un cadre chaleureux, bienveillant et professionnel les changements survenus au cours de la maladie et des traitements (modifications corporelles et psychiques, ...). Animé par Anne Charlon et Maryse Chateauf.

- > **Atelier mensuel – En présentiel et/ou visio** – Les jeudis de 10h15 à 11h45

Contact Espace Ligue Yvelines : Elisa YVERS. Tel : 01 39 50 83 50

Mail : ely@liguecancer.net



Groupe de parole

Deux bénévoles formées vous permettent de partager votre expérience et d'échanger librement avec d'autres personnes malades. Il n'y a pas de thématiques prédéfinies.

- > **Atelier mensuel - En visio** - Les mardis de 10h15 à 11h45



Webinaire « Vie intime pendant et après un cancer »

Un sexologue vous aide à comprendre les origines des troubles et les solutions existantes. Vous pouvez poser vos questions via le forum de discussion de manière anonyme. Animé par Sébastien Landry.

- > **Visio** – Le jeudi 21 septembre de 12h à 13h15



Mémoire et estime de soi

Une psychologue vous aide à reprendre confiance en vous par un travail sur la mémoire et la concentration. Animé par Thérèse Rossi.

- > **En visio** - De 10h à 12h

Vendredi 22 septembre

Améliorer sa fluidité verbale (trouver ses mots) et ses capacités de mémorisation

Vendredi 29 septembre

Améliorer sa concentration et sa rapidité

Vendredi 6 octobre

Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément

Vendredi 1^{er} décembre

Améliorer sa fluidité verbale (trouver ses mots) et ses capacités de mémorisation

Vendredi 8 décembre

Améliorer sa concentration et sa rapidité

Vendredi 15 décembre

Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément



Accompagnement de la vie professionnelle

L'atelier « Arbre de vie : Redécouvrir ses ressources pour mieux rebondir » permet d'identifier ses ressources, ses forces, ses souhaits professionnels et personnels, de reprendre confiance en soi pour se mettre en action. Cet atelier collectif de 3 heures se déroule dans un climat de respect et de bienveillance. Animé par Catherine LazBounatirou.

- > Viroflay : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc
Jeudi 19 octobre de 14h à 17h

Contact Espace Ligue Yvelines : Elisa YVERS. Tel : 01 39 50 83 50

Mail : ely@liguecancer.net



Alimentation

. Ateliers cuisine

Des professionnels (enseignant-chercheur en pratique culinaire, ingénieure en alimentation) vous proposent des recettes adaptées aux effets secondaires des traitements. Animé par Philippe Pouillart et/ou Manon Danober.

- > **En visio – De 10h à 12h**
Comment éviter la prise de poids liée à l'hormonothérapie ? / **Jeudi 14 septembre**
- > **Versailles : Cuisine thérapeutique Hôpital Richaud – 1 rue Richaud / De 17h à 20h**
Comment cuisiner pendant la chimiothérapie ? / **Mardi 21 novembre**

. Réunions d'information

Une ingénieure en alimentation vous informe et répond à vos questions. Animé par Manon Danober.

- > **Viroflay : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / De 14h30 à 16h30**
Lundi 9 octobre
Nouvelles recommandations : Viande / Légumineuses / ...

Lundi 4 décembre
Sauge, gingembre, curcuma, ... : Quelles contre-indications ? Comment les utiliser ?

Fonctionnement Espace Ligue 78



Grâce aux dons reçus, le Comité Départemental finance la mission Aide aux malades. Ainsi, les soins de support sont dispensés par des professionnels rémunérés par le Comité.

Si vous souhaitez bénéficier des soins de support, nous vous demandons :

. de vous inscrire auprès du Comité des Yvelines de la Ligue contre le Cancer.

. de prévenir de votre absence à un soin de support au minimum 48 H à l'avance.

Si vous souhaitez soutenir les actions du Comité, vous pouvez devenir adhérent au Comité en versant un don de 8 euros ou plus.

Contact Espace Ligue Yvelines : Elisa YVERS. Tel : 01 39 50 83 50
Mail : ely@liguecancer.net