

ESPACE LIGUE YVELINES

PRÉSENTATION DES SOINS SUPPORTS

Contact Espace Ligue Yvelines :
01 39 50 83 50
ely@liguecancer.net

SOINS DE SUPPORTS EN INDIVIDUEL

ACCUEIL, INFORMATION

La coordinatrice est à votre disposition pour vous renseigner les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9H à 17H au Comité situé 80 bis avenue du Général Leclerc à Viroflay **sur RDV** au 01 39 50 83 50

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** au 01 39 50 83 50

Sur inscription auprès du DACYN au 01 86 39 03 50

> **Mantes la Jolie** : Centre médico-social du Lac – rue René Duguay Trouin

> **Saint Germain en Laye** : 155 Rue du Président Roosevelt

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 après-midi **sur RDV**

> **Viroflay** : Comité–80 bis avenue du Général Leclerc / Les jeudis après-midi **sur RDV** au 01 39 50 83 50

Intervenante : Maryam Housni.

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Les mercredis après-midi. **Sur inscription après un 1er RDV de bilan** au 01 39 22 54 48

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Une psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie.
Limité à 6 RDVs.

Intervenante : Laurence Quitté.

- > **Viroflay*** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc/ Les mercredis **sur RDV**
- > **Le Vésinet*** : 71 avenue de la Princesse / **sur RDV**

Intervenant : Jérôme Lacinga.

- > **Les Mureaux*** : 68 rue Aristide Briand / **sur RDV**
- > **Porcheville*** : En cours de recrutement d'une psychologue

*Ouvert également aux proches aidants

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

Une socio-esthéticienne vous propose des soins individuels (soins du visage, des mains, des ongles, maquillage, ...). **Limité à 5 RDVs.**

Animé par Valérie Maillot

Sur inscription auprès du DACYN au 01 86 39 03 50

- > **Mantes la Jolie** : Centre médico-social du Lac – rue René Duguay Trouin
- > **Saint Germain en Laye** : 155 Rue du Président Roosevelt

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**

PERMANENCE PATIENTE RESSOURCE

Une bénévole formée et ayant elle-même été confrontée à la maladie cancéreuse met son expérience à votre disposition.

Intervenante : Mariam.

- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Les jeudis matins **sur RDV**

Sur inscription après un 1er RDV de bilan au 01 39 22 54 48

SOINS DE SUPPORTS EN GROUPE

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 Camille Pinette, Valérie Maillot ou Isabelle Garcia.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc – De 10H à 12H

Vendredi 26 septembre : Colorimétrie

Vendredi 24 octobre : Soin du visage en automne/hiver

Vendredi 28 novembre : Beauté des mains et pose de vernis

Vendredi 12 décembre : Soin du cuir chevelu

> **Mantes la Jolie** : Centre médico-social du Lac – rue René Duguay Trouin

Sur inscription auprès du DACYN au 01 86 39 03 50

> **Saint Germain en Laye** : 155 Rue du Président Roosevelt

Sur inscription auprès du DACYN au 01 86 39 03 50

SOPHROLOGIE / RELAXATION

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.

Animé par Florence Mannucci.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq

Lundi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaire) – *Reprise le 8 septembre*

Sur inscription au 01 39 50 83 50

> **Les Clayes-sous-Bois** : Communs du Château Salle d'exposition, 3 allée Henri Langlois/ Mardi de 10h45 à 11h45 (hors vacances scolaires).

Sur inscription au 01 39 50 83 50 – *Reprise le 16 septembre*

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre/ Mercredi de 10h à 11h et de 11h30 à 12h30 (hors vacances scolaires).

Sur inscription après un 1er RDV de bilan au 01 39 22 54 48 – *Reprise le 10 septembre*

Animé par Virginie Boll.

> **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot, Salle de judo, 48 avenue de la Division Leclerc / Mercredi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires).

Sur inscription au 01 39 50 83 50 – *Reprise le 10 septembre*

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Limité à 1 an. Fournir une prescription médicale.

Sur inscription au 01 39 50 83 50

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.

> **Versailles** : Centre sportif Jean-Marc Fresnel – Salle multisport – 63 rue Rémont (hors vacances scolaires)

- Lundi de 17h à 18h. *Reprise le 8 septembre*
- Vendredi de 14h30 à 15h30. *Reprise le 12 septembre*

Une éducatrice sportive 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 Emma Elisabeth de Siel Bleu.

> **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / Mercredi de 9h15 à 10h15 (hors vacances scolaires). *Reprise le 10 septembre*

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 Irène Vidal de La Détente Sartrouilloise.

> **Sartrouville** : Salle Lebon – 1 rue Lebon / Mardi de 16h15 à 17h15.

Parc du dispensaire – 1 avenue Maurice Berteaux / Jeudi de 16h15 à 17h15.
(hors vacances scolaires) - *Reprise le 16 et 18 septembre*

Une éducatrice sportive certifiée Activité Physique Adaptée établit avec vous un programme d'exercices hebdomadaires (équilibre, renforcement musculaire, stretching, cardio-respiratoire, relaxation ...).

Animé par Elisabeth Lecocq de l'Association Gym Marche Rambouillet (AGMR).

> **Rambouillet** : Salle Dreyfus – 55 rue Dreyfus / Mardi de 16h30 à 17h30 (hors vacances scolaires). *Reprise le 9 septembre*

QI GONG



Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication.

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au qi gong en vous faisant pratiquer des exercices de gymnastique douce et de respiration.

Animé par Yen Bleriot.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16, 86 rue Yves Lecoq / Jeudi de 15h à 16h (hors vacances scolaires). *Reprise le 11 septembre*

YOGA



Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication.

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au yoga. Animé par Florence Ily.

> **Maisons Laffitte** : Salle Mermoz C – 32 Avenue Jean Mermoz / Jeudi de 15h à 16h15 (hors vacances scolaires). *Reprise le 11 septembre*

MÉMOIRE ET ESTIME DE SOI



La Ligue a signé un partenariat avec onCOGITE. Des exercices ludiques pour stimuler la mémoire et atténuer le brouillard cognitif lié aux traitements.

Le partenariat offre la possibilité aux patients suivis par les Comités départementaux de la Ligue contre le Cancer de bénéficier de (maximum) 22 ateliers de remédiation cognitive à raison d'une séance de 1H30 par semaine sur une durée de 4 à 5 mois.

Tout est pris en charge par la Ligue contre le cancer, séances + adhésion.

ESPACE DE PAROLE



« FÉMINITÉ, INTIMITÉ, IMAGE DE SOI »

Une infirmière vous permet 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.

> **Atelier mensuel – En visio et présentiel 1 fois par trimestre au Comité** – Jeudi 25 septembre de 14H à 16H (présentiel) / Jeudi 16 octobre de 10H à 12H (visio) / Jeudi 20 novembre de 14H à 16H (présentiel) / Jeudi 11 décembre de 14H à 16H (visio)

RÉUNIONS INFORMATION



Une kinésithérapeute vous informe et vous conseille afin de mieux gérer les effets secondaires de la maladie et des traitements.

Intervenante : Véronique Garnier.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc

Mardi 18 novembre

10H à 12H : Gestion de la fatigue / 14H30 à 16H30 : Comment bouger avec les douleurs liées à l'hormonothérapie ?

Une psychologue vous informe et vous conseille afin de mieux comprendre et vous orienter dans les pratiques complémentaires.

Intervenante : Véronique Suissa.

> **En visio**

Vendredi 26 septembre de 10H à 12H : Pratiques complémentaires : que peut-on en penser ? (hypnose, acupuncture, naturopathie, ...)

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.

Animé par Catherine LazBounatirou.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc – Jeudi 11 septembre de 14H à 17H

GOÛTER CONVIVIALITÉ



Deux bénévoles formées vous proposent un temps convivial (élaboration d'une recette, dégustation et discussion)

Intervenantes : Mariam et Patricia.

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Les jeudis après-midi **sur RDV**

Sur inscription après un 1er RDV de bilan au 01 39 22 54 48



Réunions d'information Une diététicienne vous informe et répond à vos questions. **Sur inscription** au 01 39 50 83 50

Animé par Caroline Chevillard.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / De 10h à 12h

- Lundi 22 septembre : Astuces pour bien manger pendant les traitements (menus, idées recettes, organisation à la maison)
- Lundi 8 décembre : Régime végétarien et cancer

Animé par Sophie Cantin.

> **Trappes** : IPS – 3 Place de la Mairie

- Lundi 13 octobre : Hormonothérapie après un cancer du sein et alimentation

> **Sartrouville** : Pavillon Séraphine – Salle de réunion – 20 bis Quai de Seine / De 10h à 12h

- Lundi 15 septembre : Régime végétarien et cancer
- Lundi 8 décembre: Astuces pour bien manger pendant les traitements (menus, idées recettes, organisation à la maison)

Animé par Sophie Darnault.

> **Mantes la Jolie** : DACYN – Rue René Dugay Trouin / De 10h à 12h

- Lundi 20 octobre : Astuces pour bien manger pendant les traitements (menus, idées recettes, organisation à la maison)
- Lundi 15 décembre : Régime végétarien et cancer

> **Les Mureaux** : Centre social Georges Brassens – 14 rue Louis Bleriot / De 10h à 12h

- Lundi 17 novembre: Hormonothérapie après un cancer du sein et alimentation



“ **A la ligue, on accompagne aussi les proches !**

Dans la maladie, les proches aussi sont en première ligne

Soutien psychologique, sophrologie, atelier chant, ...

SOPHROLOGIE / RELAXATION*



Animé par Florence Mannucci.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq

Un samedi par mois de 11h à 12h (20 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 20 décembre) – A CONFIRMER

ATELIER CHANT*



Une heure par semaine pour chanter, se détendre, prendre sa place par la voix, seul et dans l'énergie du collectif. Animé par Pauline Yon.

> **Le Chesnay** : 8 rue de Versailles / Jeudi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires). Démarrage le 18 septembre

Accompagné par une professeure de chant certifiée et expérimentée, venez quel que soit votre niveau, chanter ce qui vous fait plaisir et passer un moment ultra joyeux en chansons.

Travail sur le souffle, le soutien, la détente, la posture et le placement de la voix chantée.

Répertoire au choix : de Verdi à ABBA, tout est permis !

RÉUNION INFORMATION



Une kinésithérapeute vous informe sur les impacts à long terme de la maladie cancéreuse et des traitements pour mieux comprendre le vécu de votre proche.

> **En visio** – Intervenante : Véronique Garnier.

Mardi 14 octobre de 18H30 à 19H30: Fatigue et cancer : mythe ou réalité ?

**Atelier ouvert pour les proches aidants et les patients*



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.



Faites un don sur
ligue-cancer.net :

Contact Espace Ligue Yvelines

Elisa YVERS

01 39 50 83 50

ely@liguecancer.net

