



ESPACE LIGUE YVELINES

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

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.

- > **Trappes** : Cité des Métiers – 1 rue des Hêtres / **Les jeudis après-midi sur RDV** – Intervenante : Elisabeth Sorin

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

Mail : ely@liguecancer.net

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les jeudis après-midi sur RDV**
– Intervenante : Elisabeth Sorin
- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / **Les mercredis après-midi sur RDV** – Intervenante : Maryam Housni



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**
- > **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 13 septembre : Beauté des mains et pose de vernis

Vendredi 18 octobre : Soins du cuir chevelu

Vendredi 22 novembre : Beauté des pieds

Vendredi 20 décembre : Soins du visage en hiver



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.
- > **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.
- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / **Mercredi de 10h à 11h (hors vacances scolaires)**. Animé par Florence Mannucci.



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

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 **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)**.

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

Mail : ely@liguecancer.net



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 / **Mardi 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



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 Chateauneuf.

- > **Atelier mensuel – En visio** et présentiel 1 fois par trimestre au Comité – De 14h à 16h
Jeudi 19 septembre / Jeudi 10 octobre / Jeudi 14 novembre / Jeudi 12 décembre

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

Mail : ely@liguecancer.net



Mémoire / Remédiation cognitive

La Ligue Nationale contre le Cancer a signé un partenariat avec onCOGITE.

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.



Accompagnement de la vie professionnelle

Cet atelier doit vous permettre d'identifier vos ressources, vos forces, vos souhaits professionnels et personnels, et de reprendre confiance pour se mettre en action. Animé par Catherine LazBounatirou.

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



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 Clémence Thiry.

- > **En visio – De 10h à 12h**

Jeudi 12 septembre : Hormonothérapie et recettes adaptées

Mardi 19 novembre : Chimiothérapie et recettes adaptées

. Réunions d'information

Une diététicienne vous informe et répond à vos questions.

- > **Viroflay : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / De 10h à 12h** – Animé par Caroline Chevillard.

Lundi 23 septembre

Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

Lundi 25 novembre

Equilibre alimentaire : comment l'améliorer / le préserver ?

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

Mail : ely@liguecancer.net

Lundi 9 décembre

Aliments : que contiennent-ils réellement ? (Lecture des étiquettes)

- > **Sartrouville** : Pavillon Séraphine – Salle de réunion – 20 bis Quai de Seine / **De 10h à 12h** – Animé par Sophie Cantin.

Lundi 14 octobre

Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

Lundi 18 novembre

Equilibre alimentaire : comment l'améliorer / le préserver ?

Lundi 16 décembre

Aliments : que contiennent-ils réellement ? (Lecture des étiquettes)

- > **Mantes la Jolie** : DACYN– Rue René Dugay Trouin / **De 10h à 12h** – Animé par Sophie Darnault.

Lundi 16 septembre

Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

Lundi 7 octobre

Equilibre alimentaire : comment l'améliorer / le préserver ?

Lundi 4 novembre

Aliments : que contiennent-ils réellement ? (Lecture des étiquettes)

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