



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 : Aurélie Collas. Limité à 3 RDVs.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les mardis matins 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
- > **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. Sur inscription après un 1er RDV de bilan

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

Mail : ely@liguecancer.net



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**



Soins socio-esthétiques

Une socio-esthéticienne vous propose des soins individuels (soins du visage, des mains, des ongles, maquillage, ...). Animé par Valérie Maillot. Limité à 5 RDVs. [Sur inscription auprès du DACYN](#)

- > **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**

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, Valérie Maillot ou Isabelle Garcia.

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

Date à définir : Maquillage

Date à définir : Beauté des mains et pose de vernis

Vendredi 28 mars : Soins du cuir chevelu

Date à définir : Beauté des pieds

Date à définir : Soins du visage en été

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

Mail : ely@liguecancer.net

- > **Mantes la Jolie** : Centre médico-social du Lac – rue René Duguay Trouin
[Sur inscription auprès du DACYN](#)
- > **Saint Germain en Laye** : 155 Rue du Président Roosevelt
[Sur inscription auprès du DACYN](#)



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 Virginie Boll.
- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / **Mercredi de 10h à 11h (hors vacances scolaires)**. Animé par Florence Mannucci. [Sur inscription après un 1er RDV de bilan](#)



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** : Centre sportif Jean-Marc Fresnel – Salle de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont / **Lundi de 17h à 18h (hors vacances scolaires)**. Reprise le 20 janvier
- > **Versailles** : Centre sportif Jean-Marc Fresnel – Salle de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont / **Vendredi de 14h30 à 15h30 (hors vacances scolaires)**. Reprise le 17 janvier



Activité physique

Un éducateur sportif 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**. 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).**



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 Irène Vidal de **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. Animé par Yen Bleriot. 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)**



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).**

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

Mail : ely@liguecancer.net



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 23 janvier (visio) / Jeudi 13 février (visio) / Jeudi 20 mars (présentiel) / Jeudi 10 avril (visio) / Jeudi 15 mai(visio) / Jeudi 19 juin (présentiel)



Mémoire et estime de soi

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.



Goûter convivialité

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

- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / **Les jeudis après-midi sur RDV** – Intervenantes : Mariam et Patricia. [Sur inscription après un 1er RDV de bilan](#)



Permanence Patiente Ressource

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

- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / **Les jeudis matins sur RDV** – Intervenante : Mariam. [Sur inscription après un 1er RDV de bilan](#)

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

Mail : ely@liguecancer.net



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 – **Mardi 11 février de 14h à 17h**



Alimentation

. 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 20 janvier

Gestion de l'alimentation durant les traitements : vos questions

Lundi 3 février

Hormonothérapie et prise de poids

Lundi 10 mars

Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

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

Lundi 27 janvier

Gestion de l'alimentation durant les traitements : vos questions

Lundi 24 mars

Hormonothérapie et prise de poids

Lundi 26 mai

Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

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

Mail : ely@liguecancer.net

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

Lundi 17 mars

Gestion de l'alimentation durant les traitements : vos questions

Lundi 7 avril

Hormonothérapie et prise de poids

Lundi 19 mai

Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

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