

ESPACE LIGUE YVELINES

PRÉSENTATION DES SOINS SUPPORTS

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

Limité à 3 RDVs.

Intervenante : Constance Augustin.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / Les lundis matins **sur RDV** au 01 39 50 83 50

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** au 01 39 50 83 50

> **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** au 01 39 50 83 50

> **Le Vésinet** : 71 avenue de la Princesse / **sur RDV** au 01 39 50 83 50

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** au 01 39 50 83 50



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 –

Sur inscription au 01 39 50 83 50

Vendredi 28 mars : Soin du cuir chevelu

Vendredi 11 avril : Beauté des mains et pose de vernis

Vendredi 23 mai : Beauté des pieds

Vendredi 20 juin : Soin du visage en été

> **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

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 scolaires). **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

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Mercredi de 10h à 11h et 11h30 à 12h30 (hors vacances scolaires). **Sur inscription après un 1er RDV de bilan** au 01 39 22 54 48.

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



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 de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont (hors vacances scolaires)

- Lundi de 17h à 18h. Reprise le 20 janvier
- Vendredi de 14h30 à 15h30. Reprise le 17 janvier

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.

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

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)



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.

Animé par Yen Bleriot.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / Jeudi de 15h à 16h (hors vacances scolaires) – **Sur inscription** au 01 39 50 83 50

YOGA

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au yoga.

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

Animé par Florence Ily.

> **Maisons Laffitte** : Salle Mermoz C – 32 Avenue Jean Mermoz / Jeudi de 15h à 16h15 (hors vacances scolaires). **Sur inscription** au 01 39 50 83 50



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.

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** –
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)– **Sur inscription** au 01 39 50 83 50

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

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

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 – **Sur inscription** au 01 39 50 83 50

ALIMENTATION



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 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

Animé par Sophie Cantin.

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

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

Animé par Sophie Darnault.

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

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

Sur inscription auprès du DACYN au 01 86 39 03 50



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

