



## 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**
- . Deux mardis par mois 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** : DAC NORD YVELINES – 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.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / **Les jeudis 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](mailto:ely@liguecancer.net)**



## 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.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général – De 14H à 16H

Mercredi 25 Janvier : Soin du visage en hiver

Mercredi 22 Février : Soin des ongles

Mercredi 22 Mars : Maquillage

Mercredi 26 Avril : Maquillage, spécial sourcils

Mercredi 24 Mai : Soin des pieds

Mercredi 28 Juin : Soin du visage en été



### 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.

- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / **Lundi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaires)**. Animé par Thibault Campagne.
- > **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / **Lundi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaires)**. Animé par Laurie Tonnellier.
- > **Les Clayes-sous-Bois** : Communs du Château – Salle d'exposition – 3 allée Henri Langlois / **Mardi de 10h45 à 11h45 (hors vacances scolaires)**. Animé par Laurie Tonnellier.

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

**Mail : [ely@liguecancer.net](mailto: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 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 **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)**.



## 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 / **Jedi de 15h à 16h (hors vacances scolaires)** – Animé par Yen Bleriot
- > **Guyancourt** : Gymnase Maurice Baquet – Salle de judo – Mail des Gravières / **Vendredi de 11h à 12h (hors vacances scolaires)** – Animé par Céline Leger

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

**Mail : [ely@liguecancer.net](mailto:ely@liguecancer.net)**



## 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).**



## Groupe de parole

Deux bénévoles formées vous permettent de partager votre expérience et d'échanger librement avec d'autres personnes malades. Animé par Maryse Chateauneuf et Laetitia Veber.

- > **En visio** - De 10h15 à 11h45  
Mardi 10 janvier  
Mardi 14 février  
Mardi 14 mars  
Mardi 18 avril  
Mardi 16 mai  
Mardi 20 juin



## Espace de parole image de soi et féminité

Une infirmière et un médecin vous permettent d'évoquer les changements survenus au cours de la maladie et des traitements. Animé par Anne Charlon et Maryse Chateauneuf.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / Une fois par mois  
Jeudi 12 janvier  
Jeudi 16 février  
Jeudi 16 mars  
Jeudi 20 avril  
Jeudi 11 mai  
Jeudi 22 juin



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

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

**Mail : [ely@liguecancer.net](mailto:ely@liguecancer.net)**

Vendredi 24 mars

Améliorer sa concentration et sa rapidité

Vendredi 31 mars

Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément

Vendredi 9 juin

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

Vendredi 16 juin

Améliorer sa concentration et sa rapidité

Vendredi 23 juin

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, est facilité par deux consultantes dans un climat de respect et de bienveillance. Animé par Catherine LazBounatirou et Elisabeth Sorin.

- > Viroflay : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc  
Mercredi 1<sup>er</sup> février de 14h à 17h



## Loisirs créatifs

Des activités manuelles vous permettent d'exprimer votre créativité dans une ambiance conviviale. Animé par Thérèse Guerin.

- > **Viroflay** : Comité des Yvelines - 80 bis avenue du Général Leclerc / **De 14H à 16H**

Mardi 17 janvier : Atelier tricot – « Comment faire facilement des chaussons en laine ? »

Mardi 14 février : Carte Saint Valentin / Carte anniversaire / Carte de remerciements

Mardi 6 juin : Album photos dépliant



## Convivialité

Visite des jardins familiaux de Fontenay le Fleury. Animé par Thérèse Guerin.

Mardi 23 mai de 14H à 16H

## 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.