

ESPACE LIGUE YVELINES

PRÉSENTATION DES SOINS SUPPORTS ET ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

Contact Espace Ligue Yvelines :
01 39 50 83 50
ely@ligue-cancer.net

SOINS DE SUPPORTS EN INDIVIDUEL

ACCUEIL, INFORMATION

Les coordinatrices 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** au 01 39 50 83 50.

L'accès aux différents soins de support nécessite l'inscription auprès du Comité, sauf indication différente.

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. **Jusqu'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

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches **après un 1er RDV de bilan** au 01 39 22 54 48

Intervenante : Maryam Housni.

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

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Une psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie.
Jusqu'à 6 RDVs. Inscription auprès du Comité.

- > **Viroflay*** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc/ Les mercredis **sur RDV**.
- > **Le Vésinet*** : 1 Bis Place Joséphine Baker / **sur RDV**. Psychologue : Laurence Quitté.
- > **Porcheville*** : 55 Grande rue/ **sur RDV**. Psychologue : Delphine Liebert
- > **Les Mureaux*** : 68 rue Aristide Briand / **sur RDV**. Psychologue : Jérôme Lacinga.
- > **Bréval*** : 7 rue Jean Mermoz / **sur RDV**. Psychologue : Alexandra Dedeyan
- > **Sud Yvelines*** : En cours de recrutement.

*Ouvert également aux proches aidants

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

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

Intervenante : 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
- > **Les Mureaux** : Centre médico-social Georges Brassens – 14 rue Louis Bleriot
- > **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.

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan**
au 01 39 22 54 48

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

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.

Intervenantes : Camille Pinette, Valérie Maillot ou Isabelle Garcia.

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

Vendredi 23 Janvier : Colorimétrie

Vendredi 20 février : Maquillage

Vendredi 20 mars : Soins du visage

Vendredi 17 avril : Beauté des mains et pose de vernis

Vendredi 22 mai : Beauté des pieds

Vendredi 26 juin : Soin du cuir chevelu

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

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.

Jusqu'à 1 an.

Amener un tapis de gymnastique épais et une couverture / plaid.

La pratique de la sophrologie est contre-indiquée dans les cas suivants : schizophrénie, bipolarité, psychose, tétanie, spasmophilie.

Intervenante : Florence Mannucci.

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

Lundi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaire)

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 de 11h30 à 12h30 (hors vacances scolaires).

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches **après un 1er RDV de bilan**
au 01 39 22 54 48

Intervenante : Virginie Boll.

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

Sur inscription au 01 39 50 83 50

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Jusqu'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.

Intervenant : 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.
- Vendredi de 14h30 à 15h30.

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.

Intervenante : 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 ...)

Intervenante : Sophie Leonelli 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)

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

Intervenante : Elisabeth Lecocq de l'Association Gym Marche Rambouillet (AGMR).

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

QI GONG

Jusqu'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.

Intervenante : Yen Bleriot.

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

YOGA

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

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

Intervenante : Florence Ily.

> **Maisons Laffitte** : Au sein du centre aquatique, 107 rue de la Muette / Jeudi de 15h à 16h15 (hors vacances scolaires). – Parking gratuit.

MÉMOIRE ET ESTIME DE SOI

Au travers de la plate-forme onCOGITE, partenaire de la Ligue, vous accédez en visio à des exercices ludiques spécialement conçus pour des patients en parcours contre le cancer. Ces exercices stimulent la mémoire, la concentration, l'attention et atténuent le brouillard cognitif lié aux traitements.

Ils se font sous forme d'un parcours hebdomadaire sur 10 semaines à raison d'une séance d'1h30 par semaine animé par un.e neuropsychologue.

Tout est pris en charge par la Ligue contre le cancer : séances – adhésion.

ESPACE DE PAROLE

« FÉMINITÉ, INTIMITÉ, IMAGE DE SOI »

Un médecin et une infirmière 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, ...).

Intervenantes : Maryse Châteauneuf et Anne Charlon.

> **Atelier mensuel – En visio et présentiel 1 fois par trimestre au Comité**

Jeudi 22 janvier de 14h à 16h (visio)/ Jeudi 19 février de 10h à 12h (visio)/ Jeudi 26 mars de 14h à 16h (présentiel)/ Jeudi 9 avril de 14h à 16h (visio)/ Jeudi 28 mai de 14h à 16h (visio)/ Jeudi 25 juin de 14h à 16h (présentiel)

GROUPES DE PAROLE PENDANT LE CANCER

Ce groupe de parole , animé par deux psychologues, offre un espace d'écoute et d'échanges libres et bienveillants sur le vécu de la maladie.

Lieu d'expression de soi et de partage, il favorise le soutien mutuel et la mobilisation des ressources personnelles pour vivre au mieux le temps de la maladie.

Intervenantes : Blandine Chemin-Sauque ; Laure Sizam-Guillemain

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / De 14h à 15h30, le mardi après-midi : Mardi 7 avril/ Mardi 5 mai/ Mardi 2 juin/ Mardi 30 juin

GOÛTER CONVIVIALITÉ

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

Intervenantes : Mariam et Patricia.

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches **après un 1er RDV de bilan** au [01 39 22 54 48](tel:0139225448)

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

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.

Intervenante : Catherine LazBounatirou.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc – Jeudi 5 février de 14h à 17h

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 10 mars et Mardi 9 juin

10h à 12h : Gestion de la fatigue / **14h30 à 16h30** : Comment bouger avec les douleurs liées à l'hormonothérapie ?

ALIMENTATION



Réunions d'information Une diététicienne vous informe et répond à vos questions.

Sur inscription au 01 39 50 83 50

Intervenante : Caroline Chevillard.

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

- **Lundi 23 février** : Microbiote et immunité : comment l'alimentation soutient nos défenses naturelles ?

Intervenante : Sophie Cantin

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

- **Lundi 16 mars** : Bien s'alimenter durant la phase des traitements et après un cancer: retrouver plaisir, énergie, poids stable et prévenir les carences.

Intervenante : Sophie Darnault

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

- **Lundi 13 avril** : Microbiote et immunité : comment l'alimentation soutient nos défenses naturelles ?

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

- **Lundi 15 juin** : Bien s'alimenter durant la phase des traitements et après un cancer: retrouver plaisir, énergie, poids stable et prévenir les carences.

Intervenante : Nathalie Schild

> **En visio** :

Lundi 4 mai de 10h à 12h : Bien s'alimenter durant la phase des traitements et après un cancer: retrouver plaisir, énergie, poids stable et prévenir les carences.

ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE*



Un(e) psychologue vous reçoit **sur RDV. Jusqu'à 6 RDVs.**

Voir page 3 pour le détail.

SOPHROLOGIE / RELAXATION*



Intervenante : Florence Mannucci.

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

Un samedi par mois de 11h à 12h (17 janvier, 14 février, 4 avril, 9 mai, 6 juin)

ATELIER CHANT*



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

Intervenante : Pauline Yon.

> **Le Chesnay** : 8 rue de Versailles / Jeudi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires). Fin des ateliers le 11 juin.

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 !

ART-DÉTENTE*



Un atelier créatif pour se détendre et s'accorder un moment de bien-être.

> **Mantes-la-Jolie** : Au DACYN/ Les lundis de 10h à 12h

Dates : Lundi 19 janvier/ Lundi 16 février/ Lundi 16 mars/ Lundi 30 mars/ Lundi 11 mai/ Lundi 8 juin/ Lundi 22 juin/ Lundi 6 juillet



**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.

Pour accompagner le plus grand nombre de personnes, la durée de l'accompagnement est **fixée à 1 an par participant**. Certains soins/activités ont un nombre précis de séances.

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

Coordinatrices Actions pour les malades

 01 39 50 24 51

 ely@ligue-cancer.net

 80Bis Avenue du Général Leclerc, 78220 VIROFLAY



Faites un don sur
ligue-cancer.net :

