



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1^{er} SEMESTRE 2020

Espace de **R**encontres et d'**I**nformation

Site d'Angers
Hall d'accueil, rez-de-chaussée

ATELIERS SOINS DE LA PEAU, MAQUILLAGE



Jeudi 23 janvier
Jeudi 13 février
Jeudi 5 mars
Jeudi 9 avril
Jeudi 7 mai
Jeudi 4 juin



De 13h45 à 16h00



Salle de L'ERI®
rez-de-chaussée



Sur inscription
à L'ERI®
Tél. 02 41 35 27 03

ATELIER BELLE & BIEN :

**Des esthéticiennes bénévoles
de l'association « belle & bien »**

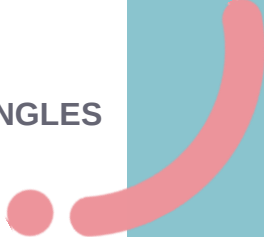
sont à votre disposition pour
répondre à vos questions et vous
apprendre les différentes étapes
de soin de la peau et du
maquillage.



belle & bien

POUR LES FEMMES
FACE AU CANCER

ATELIERS SOINS DES MAINS/ONGLES



ATELIER SOINS DES MAINS / ONGLES :

La socio-esthéticienne de l'ICO site Angers vous délivre des conseils pour prendre soin de vos ongles pendant et après votre traitement de chimiothérapie.

Conseils, démonstration et apprentissage.



Mercredi 15 janvier
Mercredi 5 février
Mercredi 4 mars
Mercredi 8 avril
Mercredi 6 mai
Mercredi 10 juin



De 14h00 à 15h30



Salle de L'ERI®
rez-de-chaussée



Sur inscription
à L'ERI®
Tél. 02 41 35 27 03

ATELIERS CONSEILS CAPILLAIRES (Nouage de foulards...)



2^e mardi
de chaque mois



De 14h00 à 16h00



Salle de L'ERI®
rez-de-chaussée



Sur inscription à L'ERI®
Tél. 02 41 35 27 03

Un professionnel prothésiste capillaire se met à votre disposition pour répondre à vos interrogations et vous conseiller sur les prothèses capillaires, le nouage des foulards, le soin/hydratation du cuir chevelu ou toute autre question concernant les soins capillaires pendant et/ou après les traitements.

ATELIERS PRÉVENTION DES DYSFONCTIONNEMENTS LYMPHATIQUES



Vous avez été opéré(e) d'un cancer du sein et vous souhaitez être informé(e) sur la prévention de l'apparition d'un lymphoedème, sur la conduite à tenir avec différents conseils.

Atelier d'information collectif.



Le 1^{er} mardi de
chaque mois



À déterminer lors de
l'inscription



Sur inscription au
secrétariat
des soins de support
Tél. 02 41 35 27 19
ou 02 41 35 27 00
poste 4446
nathalie.beaumont@ico.unicancer.fr

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Au secrétariat

Tél. 02 41 35 27 19

ou

loic.favre@ico.unicancer.fr

Des partenariats avec des professionnels (Angers et agglomération) :

- Les Pink Dragon Ladies,
- La danse Afro-brésilienne,
- L'escalade,
- L'escrime Santé,
- La marche Nordique,
- EMA (renforcement musculaire)

Demandez à votre médecin un certificat de non contre-indication à l'activité physique adaptée.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Au programme :

- Renforcement musculaire
(lundi et vendredi matin)
- Marche nordique à
l'extérieur
(mardi et jeudi matin)
- Course à pieds
(mardi matin)

*Demandez à votre médecin
un certificat de non contre-
indication à l'activité physique.*



Lundi, mardi, jeudi
et vendredi matin



À déterminer lors de
l'inscription



Sur rendez-vous avec
Loïc Faivre

(enseignant en activité
physique adaptée à l'ICO)

Tél. 06 12 20 66 58
ou 02 41 35 27 19

loic.faire@ico.unicancer.fr

ATELIER ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



Un jeudi après-midi /
trimestre



De 13h30 à 16h00



Salle de l'ICO



Nathalie Beaumont

Tél. 02 41 35 27 00

Poste 4446

nathalie.beaumont@ico.uni
cancer.fr

Séance collective tout public

Thématique abordée :

« Comment prendre soin de soi
à travers l'alimentation et
l'activité physique adaptée
avant, pendant et après les
traitements »

Echanges avec une infirmière,
une diététicienne et un coach
sportif.

ATELIER ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



Séances collectives

avec différents thèmes abordés :

- Équilibre alimentaire,
- Chimiothérapie,
- Hormonothérapie adjuvante,
- Onco-sexologie,
- Radiothérapie,
- Activité physique adaptée.

Vous trouverez des plaquettes explicatives abordant ces différentes thématiques à L'ERI® et auprès des hôtesses d'accueil du 1^{er} étage.



À déterminer lors de
l'inscription



Salle de l'ICO



Nathalie Beaumont
Tél. 02 41 35 27 00
Poste 4446
nathalie.beaumont@ico.unicancer.fr

ATELIER ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



À déterminer lors de
l'inscription



Salle de l'ICO



Nathalie Beaumont
Tél. 02 41 35 27 00
Poste 4446
nathalie.beaumont@ico.
unicancer.fr

« Comment gérer mon traitement oral »

Ce programme s'adresse aux patient(e)s traité(e)s pour un cancer du sein métastatique, du rein, du poumon, du pancréas, du grêle et de la thyroïde.

Thématiques abordées :

- Mon traitement par voie orale
- Comment gérer ma douleur ?
- Pratiquer une activité physique adaptée pendant mon traitement
- Ma dépendance au tabac

Vous trouverez des plaquettes explicatives abordant ces différentes thématiques, à L'ERI® et auprès des hôtesse d'accueil du 1^{er} étage.

SOPHROLOGIE



Séances collectives :

- Pour les débutants de 9h30 à 10h45
- Pour les initiés de 11h à 12h

Séances ouvertes sans inscription

Séances individuelles :

- Le jeudi après-midi de 14h à 17h

Sur inscription au bureau des RDV



Jeudi matin :

séance collective

Jeudi après-midi :

séance individuelle



Salle à proximité de
l'ERI®

au rez-de-chaussée



Séance individuelle sur
inscription au bureau
des RDV

Tél. 02 41 35 27 40

CONSULTATION DE SEXOLOGIE



Sur rendez-vous
Tél. 02 41 35 27 40

En cours de traitement ou après les traitements, vous rencontrez des difficultés dans vos relations intimes, dans votre couple.

Des consultations d'onco - sexologie sont proposées sur rendez-vous.

Dr Baptiste Sauterey,
Gynécologue Médical - Sexologue

SÉANCE D'HYPNOSE



Accompagnement personnalisé en séance individuelle:

Dr N. Lebrec, anesthésiste ICO

Dr V. Jaoul, anesthésiste ICO

- Préparation à la chirurgie,
- Préparation à la chimiothérapie,
- Gestion de l'anxiété,
- Gestion de la douleur,
- Gestion du sommeil,
- Sevrage du tabac,
- Bouffées de chaleur...



Les mardi, mercredi et
jeudi matin



Sur rendez-vous
Tél. 02 41 35 27 40

CAFÉ DES PROCHES



1^{er} mardi du mois



entre 14h30 et 16h00



Salon des familles de
l'unité 1 d'oncologie
médicale - 4^e étage

Vous êtes un parent, un proche d'une personne hospitalisée à l'ICO?

Venez partager un moment d'écoute dans un climat convivial en présence d'une équipe de soignants.

POUR LES PERSONNES HOSPITALISÉES : LE JEU D'ECHEC

Lors de votre hospitalisation

vous pouvez participer à un moment convivial et de détente.

Venez nous rejoindre pour une initiation au jeu d'échec ou autres jeux divers.



Deux mercredis
par mois



De 15h00 à 16h30



Salle de réunion
4^e étage -
service de chirurgie



Information auprès de
l'équipe soignante

MARS BLEU

Mois du dépistage et de la
prévention du cancer
colorectal



Dimanche 22 mars



De 11h00 à 17h00



Lac de Maine devant
la pyramide



ERI®

Tél. 02 41 35 27 03

POUR MARS, TOUS EN BLEU !

En partenariat avec le Comité
Départemental 49 de la Ligue
contre le cancer, l'ICO site
Angers vous propose:

- des olympiades avec un circuit d'activités physiques,
- une activité marche nordique et marche,
- des mini-conférences sur le dépistage, l'alimentation et l'activité physique adaptée

LA CURE THERMALE POST CANCER

Réunion d'information sur :

- les indications de cure,
- la prescription et la prise en charge,
- les résultats et des témoignages de personnes ayant fait une cure post traitement...



DERMATOLOGIE



Jeudi 2 avril



De 10h30 à 12h30



Salle de L'ERI®
rez-de-chaussée



Sur inscription
à L'ERI®
Tél. 02 41 35 27 03



L'ESPACE DE RENCONTRES ET D'INFORMATION

L'accompagnatrice en santé vous propose un espace libre d'accès ; dédié à l'accueil, l'information, l'échange, la rencontre pour les patients atteints de cancer et leurs proches.

Vous pouvez y trouver :

- Une écoute et un accompagnement, à toutes les étapes de la maladie,
- Des réunions-débats, des ateliers thématiques, des activités organisées en interactivité avec les acteurs de soin...
- Un accompagnement dans la recherche et la compréhension d'informations sur la maladie et ses traitements,
- Les différentes ressources disponibles au sein et en dehors de l'ICO.

L'ERI® est un concept fondé en 2001 par la Ligue contre le cancer, Sanofi-Aventis et l'Institut de Cancérologie Gustave Roussy.



SANOFI GENZYME 



L'ICO est habilité à recevoir des dons, legs et versements ouvrant droit à une déduction fiscale ou une réduction d'impôt.

Vous pouvez faire un don :

- **Par chèque** à l'ordre de l'Institut de Cancérologie de l'Ouest,
- **Sur le site internet** www.institut-cancerologie-ouest.com rubrique *faire un don*.

MERCI !

PÔLE PARTENARIATS ET MÉCÉNAT

Christophe Mouillé

02 40 67 98 62

christophe.mouille@ico.unicancer.fr

Institut de Cancérologie de l'Ouest

Boulevard Jacques Monod - 44805 Saint-Herblain



**Cet espace est un lieu d'accueil, d'écoute
et d'information à la disposition
des malades et de leurs familles.**

ERI® : Tél. 02 41 35 27 03
florence.menet@ico.unicancer.fr

Lundi : 9h00 à 12h30

Mardi, mercredi et jeudi : 9h00 à 12h30 -13h30 à 17h00

Sans rendez-vous

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest
15 rue André Boquel – CS 10059
49055 ANGERS cedex 02

www.institut-cancerologie-ouest.com