



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1^{er} SEMESTRE 2020

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

Site de Saint-Herblain - 1^{er} étage

ONCO-ESTHÉTIQUE

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Sur RDV



Durée variable selon les
soins



En cabine, en chambre
ou en salle de soins



Sur inscription auprès
des soins de supports –
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 36

Une parenthèse bien-être

Dans un climat d'écoute et de bienveillance, Mado Kitenge, onco-esthéticienne à l'ICO vous propose des séances adaptées à vos besoins :

soins de la peau, ongles, conseils personnalisés pour adoucir les effets secondaires des traitements et atténuer stress et anxiété.

ONCO-ESTHÉTIQUE

ATELIERS COLLECTIFS



Dessin des sourcils

Lors de séances collectives, Mado Kitenge, onco-esthéticienne à l'ICO, se met à votre disposition pour répondre à vos questions, vous donner des conseils et vous apprendre à redessiner vos sourcils durant et après le traitement.



Lundi 13 janvier
Mercredi 19 février
de 11h à 12h

Jeudi 5 mars
de 14h à 15h

Vendredi 10 avril
Lundi 11 mai
de 11h à 12h

Mardi 9 juin
De 14h à 15h



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

ONCO-ESTHÉTIQUE

ATELIERS COLLECTIFS



Jeudi 9 janvier

Mercredi 12 février

Lundi 23 mars

Mardi 14 avril

Lundis 18 mai et 18 juin



de 14h à 16h



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
1^{er} étage
Tél 02 40 67 99 37

Rubis sur ongles

Vous allez recevoir ou suivez un traitement par « *TAXOL* » ou « *TAXOTERE* ».

Pour vous aider à prendre soin de vos ongles durant et après le traitement, Mado Kitenge, onco-esthéticienne à l'ICO, vous accompagne lors de séances collectives. A votre écoute, elle vous propose des produits adaptés et répond à vos interrogations.

DES SOINS BIEN-ÊTRE POUR HOMMES

ATELIERS INDIVIDUELS



Soins bien-être Ô Masculin

Pour adoucir les effets secondaires des traitements, Mado Kitenge, onco-esthéticienne à l'ICO propose des soins dédiés aux hommes, autour de la peau, des mains et des tensions musculaires.

Dans un climat de bienveillance et d'écoute, les séances offrent une parenthèse bien-être pour atténuer stress et anxiété.



Mardi 18 février

D'autres dates seront programmées et communiquées à l'ERI



RDV de 30 mn
de 9h à 12h



En cabine
Plateau des soins de
supports- 1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

CONSEILS ET SOINS CAPILLAIRES

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Jeudi 16 janvier

Jeudi 13 février

Jeudi 12 mars

Mercredi 8 avril

Jeudi 14 mai

Jeudi 25 juin



Rdv de 30mn
entre 13h30 et 16h



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

Soins du cuir chevelu

Un professionnel, partenaire de l'ICO, se met à votre disposition lors d'un rendez-vous individuel de 30 mn. Il répond à vos interrogations et vous conseille sur l'entretien de votre cuir chevelu. Il est à votre écoute pour toutes autres questions concernant les soins capillaires, durant et après les traitements.

SOINS DU VISAGE ET MAQUILLAGE

ATELIERS COLLECTIFS

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

sont à votre disposition, lors de séances collectives pour répondre à vos questions et vous apprendre les différentes étapes des soins de la peau et du maquillage.



Lundis 13 et 27 janvier

Mardi 11 février

Lundi 9 mars

Mardi 24 mars

Lundi 6 avril

Mardi 28 avril

Lundi 11 mai

Mardi 26 mai

Lundi 8 juin

Mardi 23 juin

Lundi 6 juillet

Mardi 21 juillet



de 13h30 à 15h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
1^{er} étage

Tél. 02 40 67 99 37

SOINS BIEN-ÊTRE HOMMES

SÉANCES COLLECTIVES



Lundi 10 février
Jeudi 11 juin



De 13h30 à 15h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

Des soins adaptés aux hommes par l'association « *belle & bien* »

*Comment prendre soin de soi
avant et après la maladie ?*

Les esthéticiennes bénévoles de
l'association, vous proposent des
ateliers, dédiés aux hommes pour
apporter des soins adaptés aux
effets secondaires et des
conseils...



belle & bien

POUR LES FEMMES
FACE AU CANCER

INITIATION - DÉCOUVERTE PILATES

SÉANCES COLLECTIVES

Du pilates pour le renforcement musculaire

Isabelle Brosseau, kinésithérapeute à l'ICO vous propose des séances collectives de pilates, méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Le pilates permet d'améliorer le tonus musculaire et de développer la conscience de son corps.
Tenue souple de sport obligatoire.



Le vendredi



De 14h30 à 15h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription auprès
des soins de supports –
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 36

SOPHROLOGIE

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Tous les mercredis
sur rendez-vous



Salle de consultation
au plateau des soins de
supports – 1^{er} étage



Inscription au plateau des
soins de supports –
1^{er} étage
Tél. 02.40.67.99.36

Gestion de l'anxiété, du stress et de la douleur

Séances individuelles avec
Isabelle Luneau, infirmière
sophrologue à l'ICO.

Discipline reconnue, la
sophrologie apporte détente et
bien-être pour diminuer stress et
anxiété.

SOPHROLOGIE

SÉANCES COLLECTIVES



Gestion de l'anxiété, du stress et de la douleur

Dans un climat de bienveillance et de convivialité, le Docteur Valérie Souchu, sophrologue à l'ICO vous accompagne lors de séances collectives dans la découverte ou la poursuite de la sophrologie.

Discipline reconnue, elle apporte détente et bien-être pour diminuer stress et anxiété.

Merci de valider votre venue le jour de la séance auprès des admissions.



Pour les débutants
tous les mardis et
jeudis
10h à 11h30

Pour les confirmés
tous les jeudis
11h30 à 13h



En salle d'animations
1^{er} étage



Sans inscription,
renseignements à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA) ACCOMPAGNEMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS



Sur rendez-vous
du lundi au vendredi



Renseignements et
inscriptions :
celine.brin@ico.unicancer.fr
ou
[polecami.gauducheau@
sportetcancer.com](mailto:polecami.gauducheau@sportetcancer.com)

Tél. 06 37 06 49 70

Pour retrouver un mieux-être

Après un premier entretien individuel pour définir vos besoins, des activités physiques adaptées vous sont proposées **en cours de traitement** :

- *Gymnastique posturale*
- *Marche nordique*

Avec Céline Brin, éducatrice APA et des praticiens en thérapie sportive, CAMI et ICO.

Pour poursuivre au plus près de chez vous, des associations sportives et/ou de patients vous proposent des activités physiques adaptées.

Renseignez-vous auprès de Céline Brin et/ou à l'ERI (1^{er} étage).

HYPNOSE

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Gestion de l'anxiété, du sommeil, de la douleur, arrêt du tabac

Des séances d'hypnose thérapeutique vous sont proposées sur rendez-vous individuel au sein de l'ICO. Reconnue pour ses bienfaits, l'hypnose thérapeutique est utilisée dans les parcours de soins. Elle peut améliorer la fonction immunitaire, augmenter la relaxation, diminuer le stress, soulager la douleur et l'anxiété.

Avec le Dr Samia Testa,
anesthésiste à l'ICO

ou

Pierrette Hervouet,
infirmière à l'ICO



Sur rendez-vous
Tél. 02 40 67 99 41



Lieu communiqué à
l'inscription



Renseignements au
plateau des soins de
supports –
1^{er} étage ICO
Tél 02 40 67 99 36

ONCO-SEXOLOGIE

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Sur rendez-vous



Lieu communiqué à
l'inscription



Contact secrétariats:
Tél. : 02 40 67 99 42

Tél.: 02 40 67 99 59

Plateau des soins de
supports – 1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 36

Intimité et vie affective

En cours ou après les traitements, vous rencontrez des difficultés dans votre intimité, au sein de votre couple, dans votre vie affective. Des professionnels de l'ICO, spécialisés en onco-sexologie sont à votre écoute pour vous accompagner. Dans un climat de confiance, vous pourrez exprimer librement vos doutes, vos craintes des impacts du traitement sur votre corps, votre image corporelle et sur votre sexualité.

Avec le Dr Josselin Sebille - sexothérapeute à l'ICO, le Dr Aliette Dezellus - gynécologue à l'ICO, et Mme Sophie Allain - infirmière sexologue à l'ICO,

CANCER DU SEIN - HORMONOTHÉRAPIE

SÉANCES COLLECTIVES
D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE



Hormonothérapie & bien-être

Nous vous proposons **d'améliorer et/ou d'anticiper les effets indésirables** du traitement d'hormonothérapie, d'intégrer une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée.

Plusieurs dates vous sont proposées afin de répondre au mieux à vos disponibilités.

Une **consultation individuelle préalable** sera nécessaire avant l'inscription aux séances thématiques collectives.



>15<



LE TRAITEMENT :

Jeudi 5 mars

ou Jeudi 28 mai
de 16h à 18h

L'ALIMENTATION:

Mardi 10 mars
de 14h à 16h

ou Mardi 23 juin
de 16h à 18h

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADAPTÉE :

Mardi 17 mars

ou Mardi 9 juin
de 14h à 16h

SEXUALITÉ :

Jeudi 19 mars

ou Jeudi 4 juin
de 14h à 16h



Plateau des soins de
supports – 1^{er} étage



Sur inscription
Tél. 02 40 67 99 36

PATIENTS RESSOURCES PERMANENCES



Des patients à votre écoute

Engagé au plus près de ses patients, l'ICO accueille de nombreux temps d'échange et d'information pour répondre aux besoins de chacun.

Dans ce cadre, en partenariat avec La Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique, vous pourrez rencontrer l'un de ses patients ressources pour échanger et partager des interrogations sur le vécu de la maladie.



Le mercredi
tous les 15 jours
(semaines paires)



Le matin



En hôpital de jour



Renseignements et
inscription au plateau des
soins de supports
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 36

FAITES APPEL À UN PATIENT RESSOURCE !
Vous êtes soigné(e) pour un cancer ?

Le vécu de la maladie apporte un savoir différent et complémentaire des professionnels de santé.
Vous pouvez faire appel à un Patient ressource pour :

- Être soutenu par un Patient ressource à l'annonce d'un diagnostic.
- Échanger et poser des questions à une personne qui a connu la maladie.
- Vous permettre de mieux vivre votre maladie en s'appuyant sur le vécu du Patient ressource.
- Vous aider à être davantage acteur de votre prise en charge.

Qu'est-ce qu'un Patient ressource ?
C'est un patient qui a vécu la maladie et qui est prêt à partager son expérience.

Comment contacter un Patient ressource ?
Coordonnées de l'équipe de l'ICO :
02 40 67 99 36

ICO : Institut du Cancer de Loire-Atlantique

AUTOUR DU FOULARD

TRUCS ET ASTUCES

ATELIER COLLECTIF



Lundi 20 janvier.
D'autres dates vous
seront communiquées à
l'ERI



de 10h à 11h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription
à l'ERI
Tél. 02 40 67 99 37

Trucs et astuces sur le nouage du foulard

Quel modèle choisir ? Comment le fixer, éviter que le foulard tombe ? Quelle astuce pour donner du volume ?

Pour répondre à ces questions, Natacha Fays vous propose de partager avec vous son expérience et ses recherches sur le port du foulard : « *comment être à l'aise au quotidien et le faire devenir un accessoire mode à part entière ?* ».

CRÉATION COUSSINS CŒUR ATELIERS COLLECTIFS

Temps créatif, convivial & partage

Des coussins cœurs sont régulièrement mis à disposition au sein de l'ERI pour apporter réconfort aux personnes atteintes de cancer du sein. En le positionnant sous le bras, ils jouent un rôle antalgique.

« Parce que la couture est accessible à toutes et tous, venez partager un temps convivial, échanger et créer votre coussin cœur » avec l'équipe du Crabe en Cœur.



Mardi 3 mars
Lundi 27 avril



de 13h30 à 16h



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription
à l'ERI
Tél. 02 40 67 99 37

EXPRESSION - CRÉATION

ATELIERS COLLECTIFS



Jeudis 30 janvier, 5 mars
et 2 avril,
puis un jeudi par mois
Les dates vous seront
communiquées à l'ERI.



de 13h45 à 15h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Sur inscription à l'ERI
Tél. 02 40 67 99 37

Jouer avec les mots

Loin des bancs d'école, n'avez-vous pas rêvé de mettre en mots pensées et ressentis ? Ou d'écrire juste pour le plaisir, de jouer avec les lettres, les sons, les rythmes, des expressions, d'imaginer une histoire... ?

Des mots qui ouvrent la volière, de la fantaisie légère, de la sensibilité de toutes les couleurs, de la création d'images et de sons, d'histoires, imaginaires ou pas... Et si nous tentions l'expérience ensemble ?

L'ERI vous propose un nouvel atelier d'écriture créative, mené par Véronique Gardais pour partager un temps convivial autour des mots.

Et pour ceux qui le souhaitent un projet de création collective !

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SEMAINE D'ANIMATIONS



Février, fête du sport à l'ICO !

Au programme :

- Inauguration de la salle de sport de la Maison BIEN-ÊTRE de l'ICO
- Marches, escrime, gym douce...

Des pratiques variées et adaptées à chacun.

Avec Céline Brin éducatrice en thérapie sportive, CAMI & ICO en partenariat avec des associations sportives locales et régionales.



Du 4 au 12 février
Les dates et le
programme vous seront
communiquées à l'ERI



Renseignements à
l'ERI - 1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

MARS BLEU

TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES



Mardi 10 mars



de 9h à 14h



Centre socio-culturel du
Sillon – Saint-Herblain



Renseignements à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

MARS TOUS EN BLEU !

**Pour sensibiliser au
dépistage et à la prévention
du cancer colorectal.**

En partenariat avec la ville de Saint-Herblain, la Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique et le Centre Régional de Dépistage contre le Cancer, l'ICO vous donne rendez-vous pour un temps d'échanges et d'animations au plus près des habitants.



**DÉPISTAGE
DES CANCERS**
Centre de coordination
Pays de la Loire



LA SOPHROLOGIE ET LE SOMMEIL

INITIATION



Relaxation par la sophrologie

Dans un climat de bienveillance et de convivialité, le Dr Valérie Souchu, sophrologue à l'ICO, vous propose une initiation à la sophrologie afin d'apaiser les troubles du sommeil causés par l'anxiété, le stress.



Jeudi 19 mars



de 13h30 à 16h



En salle d'animations
1^{er} étage



Inscriptions à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

CANCER DU SEIN

GROUPE DE PAROLE



Mardi 3 mars



de 14h à 16h



Plateau des soins de
supports – 1^{er} étage



Inscription au plateau des
soins de supports
Tél. 02 40 67 99 36

Echanger et partager

Afin de pouvoir échanger sur des questions communes, Isabelle Treillet, psychologue à l'ICO propose aux jeunes femmes, âges de 25 à 40 ans, atteinte d'un cancer du sein non métastasé, et sous traitement de chimiothérapie de se rencontrer.

D'autres rendez-vous seront proposés au groupe à l'issue de cette séance.

POUR LES AIDANTS FACE AUX PATHOLOGIES CÉRÉBRALES

GROUPE DE PAROLE

Echanger et partager

Votre proche, votre conjoint(e) est atteint(e) d'une tumeur cérébrale. Vous vous posez des questions sur la manière de faire face, vous ne vous sentez pas toujours compris... Ce groupe de parole vous propose de partager avec d'autres personnes rencontrant des difficultés qui ressemblent aux vôtres.

*Animé par Sophie Dominguez,
psychologue à l'ICO.*



Mardis 14 janvier,
4 février, 17 mars,
7 avril, 9 juin



de 14h à 15h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Inscription au plateau
des soins de supports
Tél. 02 40 67 99 36

TRAITEMENT ET ALIMENTATION

ÉCHANGE ET INFORMATION



Jeudi 6 février



de 14h à 16h30



En salle d'animations
1^{er} étage



Inscriptions à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

Moment d'échange convivial

Comment s'alimenter, manger sainement, pendant la durée des traitements ?

Patients, aidants, venez échanger et partager vos interrogations sur l'alimentation avec le Dr Damien Vansteene, oncologue à l'ICO.

JOURNÉE DES ASSOCIATIONS

TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES



Ressources pour le patient et ses proches

De nombreuses associations œuvrent au quotidien pour informer, accompagner les patients et leurs proches.

Travaillant en lien avec elles, l'ICO vous propose de venir les rencontrer. Vous pourrez découvrir leurs actions.

Un programme détaillé sera communiqué à l'ERI.



Lundi 23 mars



de 9h30 à 14h



Hall de l'ICO et salle d'animations du 1^{er} étage



Renseignements à l'ERI
- 1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

SEXUALITÉ ET CANCER

ÉCHANGE ET INFORMATION



Jeudi 30 avril



de 14h à 16h



En salle d'animations
1^{er} étage



Inscriptions à l'ERI
1^{er} étage

Tél. 02 40 67 99 37

Moment d'échange convivial autour d'une table ronde

ouvert à l'ensemble des patients
de l'ICO et leurs proches.

Le Dr Josselin Sébille, sexothérapeute à l'ICO, vous invite pour un temps d'échange convivial. Dans un climat de bienveillance, vous pourrez partager vos craintes, les difficultés que vous rencontrez dans votre vie affective, relationnelle et intime.

SPORT & SANTÉ

JOURNÉE



Informations et découvertes

L'Activité Physique Adaptée (APA) apporte bien-être et agit sur la qualité de vie. Ses bienfaits sont reconnus par les médecins et les patients, en amont, pendant et après les traitements.

Pour en savoir davantage et connaître les activités proposées, venez rencontrer Céline Brin, éducatrice APA de l'ICO et CAMI, accompagnée des associations de thérapie sportive.



Mardi 7 avril



de 10h à 13h



Hall de l'ICO et salle de sport



Renseignements à l'ERI
1^{er} étage
Tél. 02 40 67 99 37

FÊTE DE LA MUSIQUE

ANIMATIONS



Lundi 22 juin



Surprises !



Surprises !

Surprises - Aires de rien !

Parmi les mois bleus, roses ou turquoises, l'ICO se prépare pour vous offrir des surprises musicales, hautes en couleurs pour cette fête de la musique!



L'ESPACE DE RENCONTRES ET D'INFORMATION

Les accompagnatrices 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.

Vous souhaitez connaître les actualités de l'ERI®, les nouveaux ateliers, les conférences de l'ICO ?

N'hésitez pas à communiquer votre adresse mail aux l'accompagnatrices en santé en vous rendant directement à l'ERI® (1^{er} étage) ou par téléphone au 02 40 67 99 37

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 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 40 67 99 37

eri.nantes@ico.unicancer.fr

Du lundi, mardi et jeudi : 9h à 12h30 -13h30 à 17h
Mercredi matin : 9h à 12h30

Sans rendez-vous

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest
Boulevard Jacques Monod
44805 SAINT-HERBLAIN cedex

www.institut-cancerologie-ouest.com

