

HYPNOSE

Un accompagnement personnalisé vous est proposé en séance individuelle avec les Dr Nathalie Lebec ou Dr Virginie Jaoul, anesthésistes à l'ICO.

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

RDV :
02 41 35 27 40

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.

Vous souhaitez connaître les actualités de l'ERI® les nouveaux ateliers, les conférences de l'ICO ? N'hésitez pas à communiquer votre adresse mail à l'accompagnatrice en santé en vous rendant directement à l'ERI® (rdc) ou par téléphone au 02 41 35 27 03.

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



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2^e semestre 2020

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

Site d'Angers
Rez-de-chaussée



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**.

Pour plus d'informations, contactez Christophe Mouillé au 02 40 67 98 62 ou par mail à christophe.mouille@ico.unicancer.fr



ERI® : Tél. 02 41 35 27 03 - florence.menet@ico.unicancer.fr
Le lundi : 9h à 12h30
Mardi, mercredi et jeudi : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest
15 rue André Boquel
49055 ANGERS cedex 02
www.institut-cancerologie-ouest.com



SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES

ATELIERS COLLECTIFS AVEC L'ASSOCIATION 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.

De 14h à 16h

Jeudi 10 septembre - jeudi 8 octobre - jeudi 5 novembre - jeudi 10 décembre

Salle de L'ERI® rez-de-chaussée

Inscription à l'ERI® :

02 41 35 27 03

ATELIERS COLLECTIFS 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.

De 14h à 15h30

Mercredi 22 juillet - mercredi 9 septembre - mercredi 7 octobre - mercredi 4 novembre - mercredi 2 décembre

Salle de L'ERI® rez-de-chaussée

Inscription à l'ERI® :

02 41 35 27 03

CONSEILS ET SOINS CAPILLAIRES / SOINS DU CUIR CHEVELU

ATELIERS COLLECTIFS « CONSEILS CAPILLAIRES, NOUAGE DE FOULARDS... »

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.

De 14h à 16h

Mardi 15 septembre - mardi 13 octobre - jeudi 19 novembre - mardi 8 décembre

Salle de L'ERI® rez-de-chaussée

Inscription à l'ERI® :

02 41 35 27 03

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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

Au programme :

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

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, par mail : loic.faivre@ico.unicancer.fr

PRÉVENTION DES DYSFONCTIONNEMENTS LYMPHATIQUES

ATELIER D'INFORMATION COLLECTIF

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

Le 1^{er} mardi du mois

Inscription au secrétariat de soins de support :

02 41 35 27 19

ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

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

SÉANCES COLLECTIVES

Thèmes abordés :

- Équilibre alimentaire
- Chimiothérapie
- Hormonothérapie adjuvante
- Onco-sexologie, hommes et femmes
- Radiothérapie
- Activité physique adaptée

SÉANCES COLLECTIVES TOUT PUBLIC

« Comment prendre soin de soi à travers l'alimentation et l'activité physique adaptée », animées par une infirmière, une diététicienne et un coach sportif.

SÉANCES COLLECTIVES S'ADRESSANT AUX PATIENT(E)S TRAITÉ(E)S POUR UN CANCER DU SEIN MÉTASTATIQUE

Thématiques abordées :

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

SÉANCES COLLECTIVES « MON TRAITEMENT PAR IMMUNOTHÉRAPIE... JE GÈRE ! »

Des réponses pour comprendre votre maladie et le traitement, prévenir et traiter les effets indésirables.

Date et lieu à définir

Renseignement et inscription :

02 41 35 27 00 Poste 4446 ou nathalie.beaumont@ico.unicancer.fr

SOPHROLOGIE

Des séances collectives vous sont proposées, animées par Céline Chevreul, infirmière sophrologue.

Tous les jeudis

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

Séances ouvertes sans inscription

Salle de la « Maison Juvénal » à proximité de l'ERI® au rez-de-chaussée

Au vu de la crise sanitaire, les séances sont actuellement proposées exclusivement en individuel sur inscription au bureau des rendez-vous : 02 41 35 27 40

ONCO-SEXOLOGIE

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.

RDV :

Dr Baptiste Sauterey, gynécologue médical - sexologue

02 41 35 27 40

NOVEMBRE : LE MOIS SANS TABAC

L'ICO participe au grand défi collectif pour inciter le maximum de fumeurs à arrêter de fumer.
Hall de l'ICO

Date et lieu à définir

Renseignement à l'ERI® :

02 41 35 27 03