

SÉANCES COLLECTIVES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Une équipe pluridisciplinaire de l'ICO vous propose des séances d'éducation thérapeutique pour vous accompagner durant votre traitement d'hormonothérapie : pour améliorer et/ou anticiper les effets indésirables, intégrer une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée.

Une consultation préalable est nécessaire avant les dates aux séances collectives.

Thèmes : le traitement, l'alimentation, l'activité physique adaptée, la sexualité et les questions affectives et intimes.

Les dates restent à définir

Renseignements et inscription aux soins de support :

02 40 67 99 36

L'ESPACE DE RENCONTRES ET D'INFORMATION

Les accompagnatrices en santé vous proposent 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® (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**.

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 40 67 99 37 - eri.nantes@ico.unicancer.fr
Du lundi, mardi et jeudi : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
Mercredi matin : 9h à 12h30

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest
Boulevard Jacques Monod
44805 SAINT HERBLAIN cedex
www.institut-cancerologie-ouest.com



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2^e semestre 2020

Espace de Rencontres et d'Information®

Site de Saint-Herblain
1^{er} étage



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

POUR RETROUVER UN MIEUX-ÊTRE

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

Avec Céline Brin de l'ICO et Julie Devriendt, éducatrices APA de la CAMI.

Sur rdv du lundi au vendredi.

Renseignements et inscriptions : 06 37 06 49 70 ou par mail
polecami.gauducheau@sportetcancer.com

SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES

UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

Mado Kitenge, onco-esthéticienne vous propose des séances adaptées à vos besoins pour adoucir les effets secondaires des traitements.

SOINS EN INDIVIDUEL (pour hommes et femmes)

En cabine, en chambre ou en salle de soins – durée variable suivant les soins - Sur RDV

Inscription aux soins de support :
02 40 67 99 36

ATELIERS COLLECTIFS

Dessin des sourcils (durée 1h) :

Lundi 29 juin à 11h - lundi 20 juillet à 11h - Lundi 10 août à 11h - mardi 8 septembre à 14h - jeudi 15 octobre à 14h - jeudi 5 novembre à 14h - mardi 9 décembre à 11h

Soins des ongles pour traitement Taxol/Taxotere (durée 2h30) :

Lundi 29 juin à 14h - jeudi 23 juillet à 14h - vendredi 14 août à 11h - lundi 7 septembre à 14h - mercredi 14 octobre à 14h - lundi 16 novembre à 14h - jeudi 17 décembre à 14h

Salle d'animation de l'ERI® 1^{er} étage

Renseignements et inscription à l'ERI® :
02 40 67 99 37

ATELIERS COLLECTIFS PAR L'ASSOCIATION BELLE & BIEN

Des esthéticiennes bénévoles sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous apprendre les différentes étapes des soins de la peau et du maquillage.

De 13h30-15h30

Mardi 23 juin - lundi 6 juillet - mardi 21 juillet - lundi 14 septembre - mardi 29 septembre - lundi 12 octobre - mardi 3 novembre - lundi 23 novembre - mardi 8 décembre

Renseignements et inscription à l'ERI® :
02 40 67 99 37

CONSEILS ET SOINS CAPILLAIRES / SOINS DU CUIR CHEVELU (pour hommes et femmes)

Un professionnel, partenaire de l'ICO, se met à votre disposition lors d'un rdv individuel de 30 mn, de 13h30 à 16h.

Jeudi 25 juin - mardi 7 juillet - jeudi 10 septembre - jeudi 8 octobre - jeudi 12 novembre - jeudi 10 décembre

Salle d'animation de l'ERI® 1^{er} étage

Renseignements et inscription à l'ERI® :
02 40 67 99 37

AUTOUR DU FOULARD / «TRUCS ET ASTUCES» FOULARDS

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

Pour répondre à vos questions, Natacha Fays vous propose de partager avec vous son expérience et ses recherches sur le port du foulard.

Salle d'animation de l'ERI® 1^{er} étage

Renseignements et inscription à l'ERI® :
02 40 67 99 37

PILATES

POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Isabelle Brosseau, kinésithérapeute à l'ICO vous propose des séances d'initiation et de découverte du pilates. Tenue souple de sport obligatoire.

Le vendredi de 14h30 à 15h30

Salle d'animation de l'ERI® 1^{er} étage

Renseignements et inscription à l'ERI® :
02 40 67 99 37

SOPHROLOGIE

GESTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DOULEUR

Isabelle Luneau, sophrologue à l'ICO vous accompagne en séance individuelle.

Tous les mercredis - salle de consultation sur rdv.

Le Docteur Valérie Souchu, sophrologue à l'ICO, vous accompagne lors de séances collectives dans la découverte et la poursuite de la sophrologie.

Les mardis et jeudis de 10h à 11h30, pour les débutants, et pour les confirmés de 11h30 à 13h.

Salle d'animation de l'ERI® 1^{er} étage

Renseignements et inscription aux soins de support :
02 40 67 99 36

HYPNOSE

GESTION DE L'ANXIÉTÉ, DU SOMMEIL, DE LA DOULEUR ET ARRÊT DU TABAC

Des séances d'hypnose thérapeutique vous sont proposées **sur rdv en individuel** au sein de l'ICO.

Avec le Dr Samia Testa, anesthésiste à l'ICO, au 02 40 67 99 41, ou Pierrette Hervouet, infirmière à l'ICO.

Renseignements et inscription aux soins de support :
02 40 67 99 36

CONSULTATION SEXOLOGIE

INTIMITÉ ET VIE AFFECTIVE

En cours et/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.

Dr Josselin Sébille, sexothérapeute à l'ICO (sur rdv 02 40 67 99 42)

Dr Aliette Dezellus, gynécologue à l'ICO (sur rdv 02 40 67 99 59)

Sophie Allain, infirmière sexologue à l'ICO.

Renseignements et inscription aux soins de support :
02 40 67 99 36

EXPRESSION / CRÉATION

JOUER AVEC LES MOTS

L'ERI® vous propose un atelier d'écriture créative avec Véronique Gardais pour partager un temps convivial autour des mots.

Un jeudi par mois de 13h30 à 15h30 (en visio en juin et juillet).

Dates en attente pour septembre à décembre.

Renseignements et inscription à l'ERI® :
02 40 67 99 37