



Réunion d'information sur les différentes indications, la prescription et la prise en charge... avec des témoignages de patient(e)s ayant été en cure thermique post traitement.

À 14h : mercredi 16 mars

Inscription à l'ERI® : 02 41 35 27 03 - Réunion en salle de L'ERI® rez-de-chaussée

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.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1^{er} semestre 2021

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 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

Espace de Rencontres et d'Information®

Site d'Angers
Rez-de-chaussée



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 14 janvier - jeudi 11 février - jeudi 11 mars - jeudi 8 avril - jeudi 22 avril - jeudi 20 mai - jeudi 10 juin

Inscription à l'ERI® : 02 41 35 27 03 - Atelier en salle de L'ERI® rez-de-chaussée

ATELIERS COLLECTIFS « MA PEAU ET MES ONGLES »

La socio-esthéticienne de l'ICO 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 13 janvier - mercredi 3 février - mercredi 10 mars - mercredi 14 avril - mercredi 19 mai - mercredi 30 juin

Inscription à l'ERI® : 02 41 35 27 03 - Atelier en salle de L'ERI® rez-de-chaussée

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 19 janvier - jeudi 18 février - jeudi 18 mars - mardi 6 avril - jeudi 27 mai - jeudi 17 juin

Inscription à l'ERI® : 02 41 35 27 03 - Atelier en salle de L'ERI® rez-de-chaussée

RELAXATION



La relaxation basée sur, des techniques de respiration, une prise de conscience de son corps, de ses ressentis, peut accompagner la personne dans chaque étape de sa prise en charge, pendant et après les traitements.

Le dernier mardi de chaque mois (horaire à définir)

Inscription à l'ERI® : 02 41 35 27 03 - Atelier en salle de L'ERI® rez-de-chaussée

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

SOPHROLOGIE



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

Tous les jeudis de 9h30 à 10h45 pour les débutants, et de 11h à 12h pour les initiés.

Séances ouvertes sur inscription au secrétariat des soins de support : 02 41 35 27 19 - Séances en salle de la « Maison Juvénal » à proximité de l'ERI® au rez-de-chaussée.

ONCO-SEXOLOGIE



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

Consultations d'onco - sexologie sont proposées sur RDV avec le Dr Baptiste Sauterey, gynécologue médical - sexologue au 02 41 35 27 40.

HYPNOSE



Un accompagnement personnalisé vous est proposé en séance individuelle avec les Drs N. Lebrech ou V. 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 du tabac,
- Bouffées de chaleur...

Sur rendez-vous au 02 41 35 27 40

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.

JE PRENDS SOIN DE MOI PENDANT ET APRÈS MES TRAITEMENTS

Ateliers : (infos début du programme ERI®)

- Ma peau et mes ongles
- Conseils capillaires, nouage de foulards...
- Relaxation

COMMENT AMÉLIORER MA PRISE EN CHARGE CHIRURGICALE

Atelier :

- Massage des cicatrices - date et horaire : à préciser lors de l'inscription
- Atelier d'information collectif :
- 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 - date et horaire: à déterminer

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

SÉANCES COLLECTIVES AVEC DIFFÉRENTS THÈMES ABORDÉS

- Mon traitement par voie orale
- Prévention des complications de la neutropénie
- Comment gérer ma douleur
- Hormonothérapie
- Equilibre alimentaire
- Chimiothérapie
- Onco-sexologie, hommes et femmes
- Radiothérapie
- Activité physique adaptée
- Ma dépendance au tabac

Date et horaire à déterminer - séance au sein de l'ICO (précisé au moment de l'inscription)

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 horaire à déterminer - séance au sein de l'ICO (précisé au moment de l'inscription)

Inscription : au secrétariat des soins de support : Tél. 02 41 35 27 19 ou Tél. 02 41 35 27 00 Poste 4446 ou nathalie.beaumont@ico.unicancer.fr