

## HYPNOSE



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

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

Avec le Dr. Samia Testa, anesthésiste à l'ICO sur rdv au 02 40 67 99 41 ou avec Pierrette Hervouet, infirmière à l'ICO sur inscription aux soins de support - 02 40 67 99 36

## CONSULTATION SEXOLOGIE

### INTIMITÉ ET 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 Sébille, sexothérapeute à l'ICO sur rdv au 02 40 67 99 42 ou le Dr Aliette Dezellus, gynécologue à l'ICO sur rdv 02 40 67 99 59 ou Sophie Allain infirmière sexologue à l'ICO avec sur inscription aux soins de support au 02 40 67 99 36



## PATIENT RESSOURCE



En partenariat avec la Ligue contre le cancer 44, un patient ressource est à votre écoute pour partager et échanger selon vos besoins. En cette période, la permanence au sein de l'ICO est suspendue mais un rendez-vous téléphonique vous est proposé.

Contact accueil Ligue 44 : 02 40 14 00 14

Dans ce contexte si particulier, les ateliers proposés peuvent être annulés et / ou reportés à tout moment en fonction de l'évolution de la situation sanitaire

## 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<sup>er</sup> 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

ERI® - 02 40 67 99 37

vanessa.clouet@ico.unicancer.fr / estelle.voltzenlogel@ico.unicancer.fr

Lundi, mardi et jeudi : 9h à 12h45 et 13h30 à 16h45

Mercredi matin : 9h à 12h

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



# PROGRAMME D'ACTIVITÉS

## 1<sup>er</sup> semestre 2023

### Espace de Rencontres et d'Information®

Site de Saint-Herblain  
1<sup>er</sup> étage



## SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES HOMMES

### SOINS EN INDIVIDUEL

Lors de votre traitement, Mado Kitenge, onco-esthéticienne vous propose des soins adaptés à vos besoins pour adoucir les effets secondaires.

En cabine, en chambre ou en salle de soins – durée variable

Sur inscription aux soins de support - 02 40 67 99 36



## SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES FEMMES

### SOINS EN INDIVIDUEL

Lors de votre traitement, Mado Kitenge, onco-esthéticienne vous propose des soins adaptés à vos besoins pour adoucir les effets secondaires.

En cabine, en chambre ou en salle de soins – durée variable

Sur inscription aux soins de support - 02 40 67 99 36

### ATELIERS COLLECTIFS

*Dessin des sourcils (durée 1h)*

- De 11h à 12h : 20/01 - 14/04 - 17/05
- De 14h à 15h : 13/02 - 14/03 - 13/06 - 11/07

*Soins des ongles pour traitement taxol/taxotère (durée 2h)*

- De 10h à 12h : 24/03 - 26/04 - 11/05 - 09/06 - 27/07
- De 14h à 16h : 17/01 - 01/02 - 21/02 - 07/03 - 11/04 - 22/05 - 26/06 - 07/07

*Massage en duo des mains (durée 2h)*

L'apprentissage du massage des mains avec la personne de votre choix. Au cours de cette séance, Mado vous donnera quelques techniques pour reproduire ce massage à la maison.

- De 10h à 12h ou 14h à 16h : 19/01 - 22/02 - 20/03 - 05/05 - 12/06 - 24/07

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



### ATELIERS COLLECTIFS PAR L'ASSOCIATION BELLE&BIEN

Mado Kitenge, onco-esthéticienne est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous apprendre différents gestes, soins, entretiens de la peau et mise en valeur.

- Les lundis de 14h à 16h : 27/03 - 15/05 - 19/06

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

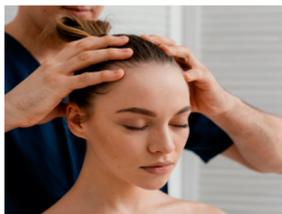
## CONSEILS ET SOINS CAPILLAIRES

### SOINS DU CUIR CHEVELU

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

- Les jeudis de 13h30 à 16h : 12/01 - 09/02 - 16/03 - 13/04 - 25/05 - 22/06 - 21/09 - 12/10 - 16/11 - 14/12

Sur inscription à l'ERI® - 02 40 67 99 37



## PROCHES, AIDANTS, SI ON EN PARLAIT ?

### TEMPS D'ÉCHANGE POUR LES AIDANTS

L'ERI vous propose un temps convivial pour échanger et partager avec La Ligue contre le Cancer 44 ainsi que la Maison des aidants de Nantes Métropole. Il vous sera présenté les ressources possibles.

- Mardi 30 mai de 14h à 15h30 en salle d'animation

Renseignements et inscriptions auprès de l'ERI® - 02 40 67 99 37

## ATELIERS DANSE « ÊTRE EN CORPS »

### PARCOURS DÉCOUVERTE DE 4 SÉANCES

Vous êtes sous hormonothérapie ou en fin de traitement ? L'ICO vous propose un nouvel atelier dédié au mouvement en lien avec les équipes médicales, les soins de support dont l'activité physique adaptée. L'idée est de favoriser l'expression corporelle selon le rythme de chacun dans un climat bienveillant, loin de toutes performances.

- Les jeudis matin de 10h à 11h : 8/15/22 et 29 juin
- Les 4 séances se dérouleront au studio de répétition des danseurs au Centre Chorégraphique National de Nantes au 23 rue Noire à Nantes

Renseignements et inscriptions auprès de l'ERI® - 02 40 67 99 37

## 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 Clotilde Simonneau et Julie Devriendt.

- Sur rdv du lundi au vendredi

Renseignements et inscriptions : 02 40 67 98 76 ou par mail à [Clotilde.Simonneau@ico.unicancer.fr](mailto:Clotilde.Simonneau@ico.unicancer.fr) / [Julie.Devriendt@ico.unicancer.fr](mailto:Julie.Devriendt@ico.unicancer.fr)



## 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.

- Sur rdv le vendredi de 14h30 à 15h30

Salle d'animation de l'ERI 1<sup>er</sup> étage – Sur inscription aux soins de support 02 40 67 99 36



## 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

Le mardi en salle d'animation de l'ERI - 1<sup>er</sup> étage, le jeudi à la Maison Juvénal au RDC

Sur inscription aux soins de support 02 40 67 99 36

