

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.

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.

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



PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE CANCER DU SEIN - CANCER DE LA PROSTATE - SEANCES COLLECTIVES THEMATIQUES

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.

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

PATIENTS RESSOURCES

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^{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

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

2^e semestre 2023



Espace de Rencontres et d'Information®

Site de Saint-Herblain
1^{er} 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 : 14/09 - 16/10 - 15/11 - 14/12
- De 14h à 15h : 11/07

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

- De 10h à 12h : 27/07 - 12/10 - 13/11 - 01/12
- De 14h à 16h : 07/07 - 05/09 - 26/09 - 30/10 - 19/12

Massage en duo des mains (durée 2h)

Partagez une séance avec la personne de votre choix pour découvrir les bienfaits du massage des mains et apprendre les gestes.

- De 10h à 12h : 24/07 - 18/09 - 23/10 - 23/11 - 13/12

En salle d'animation ERI

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



ATELIERS COLLECTIFS BELLE&BIEN

L'association Belle & Bien vous propose un atelier esthétique autour des gestes, soins, entretiens de la peau et mise en valeur.

- De 14h à 16h : 11/09 - 17/10 - 09/11

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

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 : 21/09 - 12/10 - 16/11 - 14/12

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

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



PARCOURS CULTURE & SANTE « NOUVEAU SOUFFLE »

CRÉER, IMAGINER POUR MOBILISER SES RESSOURCES

Avec le soutien de la DRAC et de l'ARS.

- « Si on jouait » atelier d'expression théâtrale et corporelle

Avec Servane Daniel comédienne de la Cie A la Tombée des Nues

Lundis de 10h à 12h : 25 septembre, 2, 9, 16 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre.

- « *Airs de rien* » atelier vocal et musical

Avec Lilian Larrouy du Collectif Les Paillettes

Mardis de 13h30 à 15h30 : 14, 21, 28 novembre, 5, 12, 19 décembre

- « *Jouer avec les mots et les couleurs* » - atelier d'expression créative

Avec Sandra Belland auteure, association Récréation

Jeudis de 10h à 11h30 : 14 septembre, 5 octobre, 9 novembre, 7 décembre.

Avec la plasticienne Delphine Vaute

Jeudis de 10h30 à 12h : 28 septembre, 19 octobre, 30 novembre

et lundi 18 décembre.

- « *A pieds joints* » atelier danse à partager en famille – parents/enfants

Avec Lise Fassier et Vincent Blanc, danseurs du Centre Chorégraphique

Mercredis de 14h30 à 15h30 : 15, 22, 29 novembre, 6, 13 décembre

Sur inscription à l'ERI – renseignements au 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, éducatrices APA.

- Sur rdv du lundi au vendredi

Renseignements et inscriptions : 02 40 67 98 76 ou par mail à

Clotilde.Simonneau@ico.unicancer.fr / 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.

- Le vendredi de 14h30 à 15h30

Salle d'animation de l'ERI 1^{er} 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^{er} étage, le jeudi à la Maison Juvénal au RDC

Sur 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 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