

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



SANOFI GENZYME



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1^e semestre 2024



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, une équipe dédiée est à votre écoute à dons@ico.unicancer.fr ou au 02 52 10 91 81.

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

Site d'Angers
Rez-de-chaussée



ERI® : Tél. 02 41 35 27 03 - eri.angers@ico.unicancer.fr

Les lundi, mardi et jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Le mercredi semaine paire 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Fermé le mercredi semaine impaire et le vendredi

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.

Les jeudis de 14h à 16h : 11 janvier - 8 février - 14 mars - 11 avril - 23 mai - 13 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 » - *Programme d'éducation thérapeutique*

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 16h : mardi 23 janvier - mercredi 21 février - mercredi 20 mars - mercredi 17 avril - mercredi 15 mai - mercredi 26 juin

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

ATELIERS COLLECTIFS « MAQUILLAGE CORRECTEUR THÉMATIQUE »

La socio-esthéticienne de l'ICO vous délivre des conseils pour une mise en beauté. Conseils, démonstration et apprentissage.

De 14h à 16h : Journée de la femme le 5 mars - Fête des mères le 22 mai

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... » - *Programme d'éducation thérapeutique*

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 : jeudi 18 janvier - mardi 13 février - jeudi 28 mars - mardi 16 avril - mardi 14 mai - mardi 18 juin

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)
- Pilates (mercredi à 11h15)
- Marche nordique à l'extérieur (mardi et jeudi matin)
- Course à pied (mardi matin)

Sur inscription 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

DANS LE CADRE DU PROGRAMME CULTURE & SANTÉ



ATELIER «PAROLES ET CORPS» (EXPRESSION THÉÂTRALE ET CORPORELLE)

Les jeudis de 14h30 à 16h30 du 16 novembre au 8 février

ATELIER D'ÉCRITURE / ARTS PLASTIQUES :

Mercredi 6 décembre de 9h30 à 12h30 au musée des Beaux-Arts
puis les mardis de 9h30 à 12h30 : 19 décembre - 9 janvier - 23 janvier - 6 février - 20 février - 5 mars - 19 mars
Information et inscription à l'ERI au 02 41 35 27 03

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.

Des RDV individuels sont proposés l'après-midi sur RDV.

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 Dr H. Schmets, anesthésiste 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 19

ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



SÉANCES COLLECTIVES ET / OU INDIVIDUELLES 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
- La reprise du travail
- Reconstruction mammaire « Je me reconstruis »
- Massage des cicatrices
- Prévention du lymphoedème
- Mon traitement par immunothérapie... Je gère !

Date et horaire à déterminer : précisé au moment de l'inscription

Inscription de préférence par mail à nathalie.beaumont@ico.unicancer.fr ou par téléphone au 02 41 35 27 00 poste 4446.

CURE THERMALE POST CANCER



Réunion d'information sur les différentes indications, la prescription et la prise en charge...

De 11h à 12h le lundi 18 mars

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