

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS

## 1<sup>er</sup> trimestre 2026

### AVRIL

- 02 15H/16H30 - Danse adaptée ●
- 07 10H/12H - Arts plastiques ●
- 17h/18h30 - Parlons cognition (3<sup>e</sup> atelier sur 4) ●
- 09 14H/16H - Belle et bien ●
- 14 17h/18h30 - Parlons cognition (4<sup>e</sup> atelier sur 4) ●
- 16 15H/16H30 - Danse adaptée ●
- 21 13H50/16H - Ma peau et mes ongles ●
- 28 10H/12H - Arts plastiques ●
- 14H/16H - Conseils capillaires ●
- 30 15H/16H30 - Danse adaptée ●

### L'ESPACE DE RENCONTRE ET D'INFORMATION

Un lieu libre d'accès pour les patients et leurs proches, animé par une accompagnatrice en santé.

Vous y trouverez écoute, échanges, ateliers, débats et information sur la maladie, les traitements et ressources disponibles au sein et en dehors de l'ICO.

L'ERI<sup>®</sup> est un concept fondé en 2001 par la Ligue contre le cancer, Sanofi Aventis et l'Institut de Cancérologie Gustave Roussy



ERI<sup>®</sup> - 02 41 35 27 03 - eri.angers@ico.unicancer.fr  
Tous les lundis, mardis et jeudis de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00  
Les vendredis semaines paires de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest  
15 rue André Boquel  
49055 ANGERS cedex 2  
[www.institut-cancerologie-ouest.com](http://www.institut-cancerologie-ouest.com)



# DÉTAILS DES ATELIERS



## Bien-être ●

**Ma peau et mes ongles** (atelier d'éducation thérapeutique) : une socio-esthéticienne de l'ICO vous accompagne pour apprendre à prendre soin de votre peau et de vos ongles pendant et après la chimiothérapie.

**Conseils capillaires/nouage foulard** (atelier d'éducation thérapeutique) : un prothésiste capillaire vous conseille sur le choix et l'entretien des prothèses, le soin du cuir chevelu et les techniques de nouage de foulard.

**Belle et bien** : les esthéticiennes bénévoles de l'association Belle & Bien vous proposent un accompagnement personnalisé pour les soins de la peau et du maquillage adapté.

**Atelier maquillage correcteur** : La socio-esthéticienne de l'ICO vous délivre des conseils pour une mise en beauté. Conseils, démonstration et apprentissage. Spécial Journée de la femme.



## Culture et santé ●

**Arts plastiques** : Réalisation d'un tableau de visualisation sur plusieurs séances, un outil très efficace pour attirer le positif vers vous. C'est un guide qui permet de se tenir à ses projets et de vivre plus conscientement. Avec Véronique LAVINAY.

**Danse adaptée** : Séances de danse libre dédiées au lâcher-prise, à la reconnexion à soi et à l'exploration du mouvement. Chaque atelier est une invitation à se recentrer et à s'exprimer en toute liberté. Avec Elise LORIAU.



## Bien-vivre ●

**Parlons cognition** : 4 ateliers pour mieux connaître les fonctions cognitives et les impacts des traitements, tout en trouvant des stratégies pour pallier aux difficultés. Vous devrez vous inscrire aux 4 ateliers. Avec Ombeline BONDU, neuropsychologue.



plus d'informations auprès de l'ERI

## JANVIER

- 13 13H50/16H - Ma peau et mes ongles ●
- 15 14H/16H - Belle et bien ●
- 20 10H/12H - Arts plastiques ●
- 14H/16H - Conseils capillaires ●
- 22 15H/16H30 - (séance découverte) Danse adaptée ●

## FÉVRIER

- 05 15H/16H30 - Danse adaptée ●
- 10 10H/12H - Arts plastiques ●
- 13H50/16H - Ma peau et mes ongles ●
- 12 14H/16H - Belle et bien ●
- 17 14H/16H - Conseils capillaires ●
- 19 15H/16H30 - Danse adaptée ●

## MARS

- 05 15H/16H30 - Danse adaptée ●
- 10 10H/12H - Arts plastiques ●
- 14H/16H - Maquillage correcteur ●
- 12 14H/16H - Belle et bien ●
- 17 13H50/16H - Ma peau et mes ongles ●
- 19 15H/16H30 - Danse adaptée ●
- 23 14H/16H - Conseils capillaires ●
- 24 17H/18H30 - Parlons cognition (1<sup>er</sup> atelier sur 4) ●
- 31 17H/18H30 - Parlons cognition (2<sup>e</sup> atelier sur 4) ●

Les ateliers sont sur inscription auprès de l'ERI par téléphone  
02 41 35 27 03 ou mail eri.angers@ico.unicancer.fr