



ESPACE LIGUE YVELINES

En individuel



Accueil, information

La coordinatrice et des bénévoles formés sont à votre disposition pour vous renseigner :

- . Du lundi au vendredi de 9H à 17H au Comité situé 8 rue madame à Versailles
- . Les mardis de 14h à 18h (hall d'accueil) au centre hospitalier de Mantes la Jolie



Ostéopathie

Une ostéopathe s'attache à détecter les restrictions de mobilité et utilise des techniques manuelles adaptées dans le but de préserver ou de rétablir l'état de santé. Intervenante : Constance Augustin. Limité à 3 RDVs.

- > **Versailles** : Comité – 8 rue madame / **Les lundis matins sur RDV**
- > **Meulan** : GRYN – 25 avenue des Aulnes / **Les lundis après-midis sur RDV**



Massage bien-être

Une professionnelle vous propose un massage bien-être. Intervenante : Gisèle Simo. Limité à 2 RDVs.

- > **Richebourg** : 9 bis rue des Gascoins / **Les lundis après-midis sur RDV**



Soutien psychologique

Une psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie. Intervenante : Laurence Quitté. Limité à 6 RDVs.

- > **Versailles** : Comité – 8 rue madame / **Les mardis et mercredis sur RDV**



Aide et conseils

Une conseillère vous accompagne et vous oriente dans vos démarches administratives. Intervenante : Françoise Nanbu.

- > **Versailles** : Comité – 8 rue madame / **Les lundis sur RDV**

En groupe : ateliers



Soins socio-esthétiques

Une spécialiste intervient en petit groupe convivial.

Les ateliers portent sur les soins du visage, du cuir chevelu, des mains et des ongles et le maquillage.

- > **Le Chesnay** : Centre Hospitalier - 177 rue de Versailles

Lundi 9 septembre **de 15h à 17h** – Soins du cuir chevelu
« Mon moment magique »
Animé par Sandrine Loison

Vendredi 4 octobre **de 14h à 16h** – Soins des mains et des ongles
Animé par Anne-Lise Pion

Vendredi 8 novembre **de 14h à 16h** – Maquillage
Animé par Anne-Lise Pion

Vendredi 6 décembre **de 14h à 16h** – Soins du visage
Animé par Anne-Lise Pion

- > **Trappes** : Institut de Promotion de la Santé – 3 place de la Mairie

Lundi 21 octobre **de 14h à 16h** – Soins du visage
Animé par Amélie Cosneau

Lundi 18 novembre **de 14h à 16h** – Soins des mains et des ongles
Animé par Amélie Cosneau

Lundi 16 décembre **de 14h à 16h** – Maquillage
Animé par Amélie Cosneau



Sophrologie

Un(e) sophrologue utilise des techniques de relaxation et de respiration pour vous aider à évacuer le stress et vous apporter énergie, vitalité, sérénité et bien-être. Limité à 1 an. Amener un tapis de gymnastique. Remettre le questionnaire complété lors de la première participation.

- > **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / **Mercredi de 10h30 à 11h30**. Animé par Thibault Campagne.

Mercredi 11 septembre
Mercredi 18 septembre
Mercredi 25 septembre
Mercredi 2 octobre
Mercredi 9 octobre
Mercredi 16 octobre
Mercredi 6 novembre
Mercredi 13 novembre
Mercredi 20 novembre
Mercredi 27 novembre
Mercredi 4 décembre
Mercredi 11 décembre
Mercredi 18 décembre

- > **Le Pecq** : Pôle associatif Wilson – Salle polyvalente – 6 avenue de la Paix / **Lundi de 14h45 à 15h45**. Animé par Valérie Manach.

Lundi 9 septembre
Lundi 16 septembre
Lundi 23 septembre
Lundi 30 septembre
Lundi 7 octobre
Lundi 14 octobre
Lundi 4 novembre
Lundi 18 novembre
Lundi 25 novembre
Lundi 2 décembre
Lundi 9 décembre
Lundi 16 décembre

- > **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / **Lundi de 10h30 à 11h30**. Animé par Valérie Manach.

Lundi 9 septembre
Lundi 16 septembre
Lundi 23 septembre
Lundi 30 septembre
Lundi 7 octobre
Lundi 14 octobre
Lundi 4 novembre
Lundi 18 novembre
Lundi 25 novembre
Lundi 2 décembre
Lundi 9 décembre
Lundi 16 décembre

- > **Les Clayes-sous-Bois** : Communs du Château – Salle d'exposition – 3 allée Henri Langlois / **Mardi de 10h45 à 11h45**. Animé par Valérie Manach.

Mardi 17 septembre
Mardi 24 septembre
Mardi 1^{er} octobre
Mardi 8 octobre
Mardi 15 octobre
Mardi 5 novembre
Mardi 12 novembre
Mardi 19 novembre
Mardi 26 novembre
Mardi 3 décembre
Mardi 10 décembre
Mardi 17 décembre

- > **Rambouillet** : Salle Julie d'Angennes – 10 rue du Marais / **Lundi de 16h à 17h**. Animé par Carole Bialik.

Lundi 9 septembre
Lundi 16 septembre
Lundi 23 septembre
Lundi 30 septembre
Lundi 7 octobre
Lundi 14 octobre
Lundi 4 novembre
Lundi 18 novembre
Lundi 25 novembre
Lundi 2 décembre
Lundi 9 décembre
Lundi 16 décembre



Méditation

Une professionnelle vous propose un cycle complet de 24 heures de méditation de pleine conscience centré sur l'auto-compassion. Animé par Camille Navarre. Limité à 1 session (6 mois) Impératif : Etre présent sur toutes les dates

- > **Versailles** : Centre culturel 3ND – 3 rue des Missionnaires / **Mardi de 14h à 16h**

Mardi 24 septembre [Réunion d'information]

Mardi 1^{er} octobre

Mardi 8 octobre

Mardi 15 octobre

Mardi 5 novembre

Mardi 12 novembre

Lundi 18 novembre [9H à 15H]

Mardi 19 novembre

Mardi 26 novembre

Mardi 3 décembre



Accompagnement de la vie professionnelle

Les ateliers, animés par des assistantes sociales de l'Assurance Maladie, et co-animés par un médecin du travail et un inspecteur du travail permettent d'évoquer les différents dispositifs de retour à l'emploi et sont l'occasion d'échanger sur vos expériences. Animé par Sophie Le Peutrec et Karin Thurel.

- > **Versailles** : CPAM – 92 avenue de Paris / **Lundi de 9h30 à 12h**

Lundi 25 novembre

Lundi 2 décembre

Lundi 9 décembre

Lundi 16 décembre



Activité physique

Une praticienne en thérapie sportive titulaire du DU Sport et Cancer établit avec vous un programme de soins basé sur le Médiété® pour améliorer vos capacités physiques, lutter contre la fatigue chronique, vous réapproprier votre corps et diminuer les effets indésirables des traitements. Animé par la **CAMI Sport et Cancer**. Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication.

- > **Versailles** : Gymnase de Porchefontaine – Salle de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont / **Lundi de 17h à 18h**

Lundi 16 septembre
Lundi 23 septembre
Lundi 30 septembre
Lundi 7 octobre
Lundi 14 octobre
Lundi 4 novembre
Lundi 18 novembre
Lundi 25 novembre
Lundi 2 décembre
Lundi 9 décembre
Lundi 16 décembre

- > **Versailles** : Gymnase de Porchefontaine – Salle de gymnastique volontaire – 63 rue Rémont / **Mercredi de 13h30 à 14h30**

Mercredi 18 septembre
Mercredi 25 septembre
Mercredi 2 octobre
Mercredi 9 octobre
Mercredi 16 octobre
Mercredi 6 novembre
Mercredi 13 novembre
Mercredi 20 novembre
Mercredi 27 novembre
Mercredi 4 décembre
Mercredi 11 décembre
Mercredi 18 décembre

- > **Conflans** : Gymnase Pierre Ruquet – Salle de judo – rue Aristide Briand / **Jeudi de 11h à 12h**

Jeudi 12 septembre
Jeudi 19 septembre
Jeudi 26 septembre
Jeudi 3 octobre
Jeudi 10 octobre
Jeudi 17 octobre
Jeudi 7 novembre
Jeudi 14 novembre
Jeudi 21 novembre
Jeudi 28 novembre
Jeudi 5 décembre
Jeudi 12 décembre
Jeudi 19 décembre



Activité physique

Un éducateur sportif titulaire d'une licence Sport-Santé établit avec vous un programme d'exercices pour améliorer vos capacités physiques en associant un travail de renforcement musculaire, d'endurance et des exercices d'étirement et de respiration. Animé par **Siel Bleu**. Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication. Remettre le questionnaire complété lors de la première participation.

> **Mantes la Jolie** : Gymnase Souquet – Salle de judo – rue Jean Mermoz / **Jeudi de 17h à 18h**

Jeudi 12 septembre

Jeudi 19 septembre

Jeudi 26 septembre

Jeudi 3 octobre

Jeudi 10 octobre

Jeudi 17 octobre

Jeudi 7 novembre

Jeudi 14 novembre

Jeudi 21 novembre

Jeudi 28 novembre

Jeudi 5 décembre

Jeudi 12 décembre

Jeudi 19 décembre

> **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / **Mercredi de 9h15 à 10h15**

Mercredi 11 septembre

Mercredi 18 septembre

Mercredi 25 septembre

Mercredi 2 octobre

Mercredi 9 octobre

Mercredi 16 octobre

Mercredi 6 novembre

Mercredi 13 novembre

Mercredi 20 novembre

Mercredi 27 novembre

Mercredi 4 décembre

Mercredi 11 décembre

Mercredi 18 décembre

> **Poissy** : Complexe sportif Marcel-Cerdant – Salle de judo – 129 avenue de la Maladrerie / **Lundi de 17h à 18h**

Lundi 9 septembre

Lundi 16 septembre

Lundi 23 septembre

Lundi 30 septembre

Lundi 7 octobre
Lundi 14 octobre
Lundi 4 novembre
Lundi 18 novembre
Lundi 25 novembre
Lundi 2 décembre
Lundi 9 décembre
Lundi 16 décembre

> **Carrières sur Seine** : Gymnase des Allouettes – Salle de judo – rue des 100 Arpents /
Vendredi de 16h à 17h

Vendredi 13 septembre
Vendredi 20 septembre
Vendredi 27 septembre
Vendredi 4 octobre
Vendredi 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 8 novembre
Vendredi 15 novembre
Vendredi 22 novembre
Vendredi 29 novembre
Vendredi 6 décembre
Vendredi 13 décembre
Vendredi 20 décembre

> **Trappes** : Gymnase Broustal – Salle de danse – 6 rue Ludwig Van Beethoven /
Mercredi de 9h30 à 10h30

Mercredi 11 septembre
Mercredi 18 septembre
Mercredi 25 septembre
Mercredi 2 octobre
Mercredi 9 octobre
Mercredi 16 octobre
Mercredi 6 novembre
Mercredi 13 novembre
Mercredi 20 novembre
Mercredi 27 novembre
Mercredi 4 décembre
Mercredi 11 décembre
Mercredi 18 décembre

> **Rambouillet** : Complexe sportif de la Louvière – Salle de danse – 48 rue du Muguet /
Mardi de 16h à 17h

Mardi 10 septembre
Mardi 17 septembre
Mardi 24 septembre
Mardi 1^{er} octobre
Mardi 8 octobre

Mardi 15 octobre
Mardi 5 novembre
Mardi 12 novembre
Mardi 19 novembre
Mardi 26 novembre
Mardi 3 décembre
Mardi 10 décembre
Mardi 17 décembre



Qi Gong

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au qi gong en vous faisant pratiquer des exercices de gymnastique douce et de respiration. Animé par Mélissa Sureau. Limité à 1 an. Fournir un certificat médical de non contre-indication. Remettre le questionnaire complété lors de la première participation.

- > **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / **Jeudi de 15h à 16h**

Jeudi 12 septembre
Jeudi 19 septembre
Jeudi 3 octobre
Jeudi 10 octobre
Jeudi 17 octobre
Jeudi 7 novembre
Jeudi 14 novembre
Jeudi 21 novembre
Jeudi 28 novembre
Jeudi 5 décembre
Jeudi 12 décembre
Jeudi 19 décembre

- > **Guyancourt** : Gymnase de l'Aviation – Salle de danse – 20 rue Le Corbusier / **Vendredi de 11h à 12h**

Vendredi 13 septembre
Vendredi 20 septembre
Vendredi 4 octobre
Vendredi 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 8 novembre
Vendredi 15 novembre
Vendredi 22 novembre
Vendredi 29 novembre
Vendredi 6 décembre
Vendredi 13 décembre
Vendredi 20 décembre



Atelier jardinage

Deux professionnelles passionnées vous proposent de vous retrouver autour de plusieurs activités de découverte du jardinage dans un cadre très agréable. Animé par Lesley Sanfelle et Anne Ribes.

- > **Maule** : Château d'Agnou – 2 rue d'Agnou / **Mardi de 14h à 16h**

Mardi 10 septembre

Mardi 24 septembre

Mardi 8 octobre

Mardi 15 octobre



Groupe de convivialité

Deux bénévoles formées vous permettent de vous retrouver dans une atmosphère conviviale entre malades et anciens malades. Animé par Catherine Dufay et Sylvie Lancrenon.

- > **Versailles** : Comité de la Ligue - 8 rue madame / **Mercredi de 15h à 16h30**

Mercredi 18 septembre

Mercredi 16 octobre

Mercredi 13 novembre

Mercredi 11 décembre



Mémoire et estime de soi

Une psychologue vous aide à reprendre confiance en vous par un travail sur la mémoire et la concentration. Animé par Thérèse Rossi.

- > **Versailles** : Comité de la Ligue - 8 rue madame / **Vendredi de 14h à 16h**

Vendredi 20 septembre

Améliorer sa fluidité verbale (trouver ses mots) et ses capacités de mémorisation

Vendredi 4 octobre

Améliorer sa concentration et sa rapidité

Vendredi 18 octobre

Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément

Vendredi 15 novembre

Améliorer sa fluidité verbale (trouver ses mots) et ses capacités de mémorisation

Vendredi 29 novembre

Améliorer sa concentration et sa rapidité

Vendredi 13 décembre

Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément



Espace de parole Image de soi et féminité

Une infirmière sexologue et un médecin vous permettent d'évoquer les changements survenus au cours de la maladie et des traitements. Animé par Anne Charlon et Maryse Chateaufneuf.

- > **Versailles** : Comité de la Ligue - 8 rue madame / **Mardi de 14H à 16H**
Mardi 1^{er} octobre
Mardi 3 décembre



Alimentation

. Ateliers cuisine

Des professionnels (chef cuisinier, ingénieur alimentation santé) vous proposent des recettes adaptées aux effets secondaires des traitements. Animé par Cécile Foissy et Julie Branchu.

- > **Plaisir** : La Cuisine Facile – 2048 rue Jules Régnier / **Lundi 14 octobre de 10h00 à 13h00**
- > **Les Mureaux** : Bâtiment des 7 lieux – 1 rue Baptiste Marcet / **Lundi 9 décembre de 10h30 à 13h30**

. Réunions d'information alimentation

Une diététicienne vous informe et répond à vos questions. Animé par Julie Branchu.

- > **Versailles** : Comité de la Ligue - 8 rue madame / **Lundi de 10h à 12h**
Lundi 23 septembre : bien choisir ses produits
Lundi 25 novembre : comment s'alimenter pendant ou après un cancer ?
- > **Mantes la Jolie** : Agora – 254 boulevard du Maréchal Juin / **Lundi de 14h à 16h**
Lundi 23 septembre : comment s'alimenter pendant ou après un cancer ? (Salle C)
Lundi 25 novembre : bien choisir ses produits (Salle D)



Loisirs créatifs

Des activités manuelles vous permettent d'exprimer votre créativité et votre ressenti.

- > **Versailles** : Comité des Yvelines - 8 rue Madame / **Jeudi de 14H à 16H**

Jeudi 17 octobre : « A tire d'ailes » - Animé par Brigitte Plouvier
Jeudi 14 novembre : « Décoration de Noël » - Animé par Isabelle Laronze
Jeudi 5 décembre : « Création de cartes de vœux » - Animé par Isabelle Laronze

Fonctionnement Espace Ligue 78



Grâce aux dons reçus, le Comité Départemental finance la mission Aide aux malades. Ainsi, les soins de support sont dispensés par des professionnels rémunérés par le Comité.

Si vous souhaitez bénéficier des soins de support, nous vous demandons :

. de vous inscrire auprès du Comité des Yvelines de la Ligue contre le Cancer.

. de prévenir de votre absence à un soin de support au minimum 48 H à l'avance.

Si vous souhaitez soutenir les actions mises en place par le Comité des Yvelines de la Ligue contre le Cancer, vous pouvez devenir adhérent au Comité en versant un don de 8 euros ou plus.

Les chèques de dons sont à libeller à l'ordre de la Ligue contre le Cancer et à nous faire parvenir au Comité des Yvelines de la Ligue contre le Cancer, 8 rue Madame, 78000 Versailles.