



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 **de préférence sur RDV**
- . 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.

- > **Les Mureaux** : RCYN – 1 rue Baptiste Marcet / **Les lundis après-midis sur RDV**
- > **Versailles** : Comité – 8 rue madame / **Les lundis matins sur RDV**



Massage bien-être

Une professionnelle vous propose un massage bien-être « Haut du corps » (Visage – Cou – Epaulés) ou « Pieds ». Intervenante : Gisèle Simo

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



Accompagnement de la vie professionnelle

Une professionnelle vous accompagne dans vos démarches de retour à l'emploi, que ce soit dans le cas d'une reprise, d'une recherche d'emploi, ou d'une reconversion. Intervenante : Marie-Hélène Godinot.

- > **Versailles** : Comité – 8 rue madame / **Les mardis et jeudis sur RDV**
- > **Les Mureaux** : RCYN – 1 rue Baptiste Marcet / **Les mardis sur RDV**
- > **Trappes** : Cité des Métiers – 1 rue des Hêtres / **Les jeudis sur RDV**



Soutien psychologique

Un psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie. Intervenant : Stéphane Rivat.

- > **Versailles** : Comité – 8 rue madame / **Les mardis et jeudis après-midi 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, des mains et des ongles, des pieds, du cuir chevelu, et le maquillage.

- > **Le Chesnay** : Centre Hospitalier – 177 rue de Versailles / **Vendredi**
 - Vendredi 19 janvier **de 14h à 16h** – Soins du visage
Animé par Gwendoline Muzas
 - Vendredi 23 février **de 14h à 16h** – Soins des mains et des ongles
Animé par Gwendoline Muzas
 - Vendredi 23 mars **de 14h à 16h** – Maquillage
Animé par Gwendoline Muzas
 - Jeudi 12 avril **de 14h à 16h** – Soins du cuir chevelu
Animé par Sandrine Loison
 - Vendredi 25 mai **de 14h à 16h** – Soins des pieds
Animé par Gwendoline Muzas



Sophrologie

Une 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. Animé par Valérie Manach.

> **Le Pecq** : Pôle associatif Wilson – Salle polyvalente – 6 avenue de la Paix / **Lundi de 14h45 à 15h45**

Lundi 8 janvier
Lundi 15 janvier
Lundi 22 janvier
Lundi 29 janvier
Lundi 5 février
Lundi 12 février
Lundi 5 mars
Lundi 19 mars
Lundi 14 mai
Lundi 28 mai
Lundi 4 juin
Lundi 11 juin
Lundi 18 juin

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq / **Lundi de 10h30 à 11h30**

Lundi 8 janvier
Lundi 15 janvier
Lundi 22 janvier
Lundi 29 janvier
Lundi 5 février
Lundi 12 février
Lundi 5 mars
Lundi 12 mars
Lundi 19 mars
Lundi 26 mars
Lundi 9 avril
Lundi 14 mai
Lundi 28 mai
Lundi 4 juin
Lundi 11 juin
Lundi 18 juin

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

Mardi 9 janvier
Mardi 16 janvier
Mardi 23 janvier
Mardi 30 janvier
Mardi 6 février
Mardi 13 février
Mardi 6 mars
Mardi 13 mars
Mardi 20 mars
Mardi 27 mars
Mardi 3 avril
Mardi 10 avril
Mardi 15 mai
Mardi 22 mai
Mardi 29 mai
Mardi 5 juin
Mardi 12 juin
Mardi 19 juin



Accompagnement de la vie professionnelle

Les rencontres pour l'emploi, animés par des spécialistes permettent d'évoquer les questions liées à la reprise et de booster son retour à l'emploi. Animé par Anne Roi, Dr Boiron et Marie-Hélène Godinot.

- > **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 21 / **Lundi de 9h30 à 12h30**

Lundi 12 février
Apprendre à faire face à l'agressivité ressentie des collègues par des techniques issues de la communication non violente

Lundi 19 mars
Comment gérer sa fatigue ?

Lundi 26 mars
En cas d'inaptitude ?

Lundi 9 avril
J'en parle, j'en parle pas ... de mon cancer !

Lundi 14 mai
Mes droits à la formation

Lundi 28 mai
(Re)découvrir ses préférences professionnelles à partir du MBTI, outil de personnalité le plus utilisé

Lundi 18 juin
Mieux gérer son stress / Pré-requis : séance du 28 mai



Activité physique

Un praticien 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**.

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

Lundi 8 janvier
Lundi 15 janvier
Lundi 22 janvier
Lundi 29 janvier
Lundi 5 février
Lundi 12 février
Lundi 5 mars
Lundi 12 mars
Lundi 19 mars
Lundi 26 mars
Lundi 9 avril
Lundi 14 mai
Lundi 28 mai
Lundi 4 juin
Lundi 11 juin
Lundi 18 juin

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

Mercredi 10 janvier
Mercredi 17 janvier
Mercredi 24 janvier
Mercredi 31 janvier
Mercredi 7 février
Mercredi 14 février
Mercredi 7 mars
Mercredi 14 mars
Mercredi 21 mars
Mercredi 28 mars
Mercredi 4 avril
Mercredi 11 avril
Mercredi 2 mai
Mercredi 16 mai
Mercredi 23 mai
Mercredi 30 mai
Mercredi 6 juin
Mercredi 13 juin
Mercredi 20 juin



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**.

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

Jeudi 11 janvier
Jeudi 18 janvier
Jeudi 25 janvier
Jeudi 1er février
Jeudi 8 février
Jeudi 15 février
Jeudi 8 mars
Jeudi 15 mars
Jeudi 22 mars
Jeudi 29 mars
Jeudi 5 avril
Jeudi 12 avril
Jeudi 3 mai
Jeudi 17 mai
Jeudi 24 mai
Jeudi 31 mai
Jeudi 7 juin
Jeudi 14 juin
Jeudi 21 juin

- > **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / **Mercredi de 9h30 à 10h30**

Mercredi 10 janvier
Mercredi 17 janvier
Mercredi 24 janvier
Mercredi 31 janvier
Mercredi 7 février
Mercredi 14 février
Mercredi 7 mars
Mercredi 14 mars
Mercredi 21 mars
Mercredi 28 mars
Mercredi 4 avril
Mercredi 11 avril
Mercredi 2 mai
Mercredi 16 mai
Mercredi 23 mai
Mercredi 30 mai
Mercredi 6 juin
Mercredi 13 juin
Mercredi 20 juin

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

Lundi 8 janvier
Lundi 15 janvier
Lundi 22 janvier
Lundi 29 janvier
Lundi 5 février
Lundi 12 février
Lundi 5 mars
Lundi 12 mars
Lundi 19 mars
Lundi 26 mars
Lundi 9 avril
Lundi 14 mai
Lundi 28 mai
Lundi 4 juin
Lundi 11 juin
Lundi 18 juin

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

Mardi 9 janvier
Mardi 16 janvier
Mardi 23 janvier
Mardi 30 janvier
Mardi 6 février
Mardi 13 février
Mardi 6 mars
Mardi 13 mars
Mardi 20 mars
Mardi 27 mars
Mardi 3 avril
Mardi 10 avril
Mardi 15 mai
Mardi 22 mai
Mardi 29 mai
Mardi 5 juin
Mardi 12 juin
Mardi 19 juin

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

Mercredi 10 janvier
Mercredi 17 janvier
Mercredi 24 janvier
Mercredi 31 janvier
Mercredi 7 février
Mercredi 14 février
Mercredi 7 mars
Mercredi 14 mars
Mercredi 21 mars
Mercredi 28 mars
Mercredi 4 avril
Mercredi 11 avril
Mercredi 2 mai
Mercredi 16 mai
Mercredi 23 mai
Mercredi 30 mai
Mercredi 6 juin
Mercredi 13 juin
Mercredi 20 juin

- > **Trappes** : Gymnase Jean Guimier – Salle de danse – rue de Monfort / **Vendredi de 17h à 18h**

Vendredi 12 janvier
Vendredi 19 janvier
Vendredi 26 janvier
Vendredi 2 février
Vendredi 9 février
Vendredi 16 février
Vendredi 9 mars
Vendredi 16 mars
Vendredi 23 mars
Vendredi 30 mars
Vendredi 6 avril
Vendredi 13 avril
Vendredi 4 mai
Vendredi 18 mai
Vendredi 25 mai
Vendredi 1er juin
Vendredi 8 juin
Vendredi 15 juin
Vendredi 22 juin

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

Mardi 9 janvier
Mardi 16 janvier
Mardi 23 janvier
Mardi 30 janvier
Mardi 6 février
Mardi 13 février
Mardi 6 mars
Mardi 13 mars
Mardi 20 mars
Mardi 27 mars
Mardi 3 avril
Mardi 10 avril
Mardi 15 mai
Mardi 22 mai
Mardi 29 mai
Mardi 5 juin
Mardi 12 juin
Mardi 19 juin



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.

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

Jeudi 11 janvier
Jeudi 18 janvier
Jeudi 25 janvier
Jeudi 1er février
Jeudi 8 février
Jeudi 15 février
Jeudi 8 mars
Jeudi 15 mars
Jeudi 22 mars
Jeudi 29 mars
Jeudi 5 avril
Jeudi 12 avril
Jeudi 3 mai
Jeudi 17 mai
Jeudi 24 mai
Jeudi 31 mai
Jeudi 7 juin
Jeudi 14 juin
Jeudi 21 juin

- > **Guyancourt** : Gymnase Maurice Baquet – Salle de danse – rue des Graviers /
Vendredi de 11h à 12h

Vendredi 12 janvier
Vendredi 19 janvier
Vendredi 26 janvier
Vendredi 2 février
Vendredi 9 février
Vendredi 16 février
Vendredi 9 mars
Vendredi 16 mars
Vendredi 23 mars
Vendredi 30 mars
Vendredi 6 avril
Vendredi 13 avril
Vendredi 4 mai
Vendredi 18 mai
Vendredi 25 mai
Vendredi 1er juin
Vendredi 8 juin
Vendredi 15 juin
Vendredi 22 juin



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 / **Mercredi de 9h30 à 12h**

Mercredi 7 mars
Améliorer sa fluidité verbale (trouver ses mots) et ses capacités de mémorisation
Mercredi 14 mars
Améliorer sa concentration et sa rapidité
Mercredi 21 mars
Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément

Mercredi 13 juin
Améliorer sa fluidité verbale (trouver ses mots) et ses capacités de mémorisation
Mercredi 20 juin
Améliorer sa concentration et sa rapidité
Mercredi 27 juin
Améliorer sa capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément



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 10 janvier

Mercredi 7 février

Mercredi 7 mars

Mercredi 16 mai

Mercredi 13 juin



Alimentation

. Ateliers cuisine

Des professionnels (chef cuisinier, diététicienne) vous proposent des recettes adaptées aux effets secondaires des traitements. Animé par Julie Branchu.

- > **Viroflay** : Cuisine Coup de Cœur - 6 rue James Linard / **Lundi 9 avril de 9h30 à 12h30**
- > **Plaisir** : La Cuisine Facile – 2048 rue Jules Régnier / **Jeudi 24 mai de 10h00 à 13h00**
- > **Les Mureaux** : Bâtiment des 7 lieux – 1 rue Baptiste Marcet / **Lundi 18 juin de 10h30 à 13h30**

. Réunions d'information

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

- > **Rambouillet** : 5-7 rue Pierre et Marie Curie [Salle CA 2 au 1^{er} étage du bâtiment 14] / **Lundi de 14h à 16h**
Lundi 12 février : nutrition après cancer
- > **Mantes la Jolie** : Agora – 254 boulevard du Maréchal Juin / **Lundi de 14h à 16h**
Lundi 9 avril : nutrition après cancer
- > **Versailles** : Comité de la Ligue - 8 rue Madame / **Lundi de 14h à 16h**
Lundi 11 juin : nutrition après cancer

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 du Comité, vous pouvez devenir adhérent au Comité en versant un don de 8 euros ou plus.