

## 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



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](http://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](mailto:dons@ico.unicancer.fr) ou au 02 52 10 91 81.



Retrouvez nous sur Youtube : vidéos témoignages, webconférences...etc

Nous sommes également présents sur les réseaux sociaux :



ERI® : Tél. 02 41 35 27 03 - [eri.angers@ico.unicancer.fr](mailto:eri.angers@ico.unicancer.fr)  
Les lundi, mardi et jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00  
Le mercredi semaine impaire 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00  
Fermé le mercredi semaine paire et le vendredi

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest  
15 rue André Boquel  
49055 ANGERS cedex 02  
[www.institut-cancerologie-ouest.com](http://www.institut-cancerologie-ouest.com)

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1<sup>er</sup> semestre 2025

Espace de Rencontres et d'Information®

Site d'Angers  
Rez-de-chaussée



## 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 : 16 janvier - 27 février - 20 mars - 24 avril - 22 mai - 12 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.

Les mardis de 14h à 16h : 21 janvier - 18 février - 18 mars - 08 avril - 06 mai - 03 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.

Les mardis de 14h à 16h : Journée de la femme le 11 mars - Fête des mères le 20 mai

### «LA BULLE FLEURIE» SOINS INDIVIDUELS À L'OCCASION DE LA FÊTES DES MÈRES :

Le mardi 27 mai - toute la journée sur RDV  
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 : 14 janvier - 04 février - 10 mars - 15 avril - 13 mai - 10 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 et de 15h à 16h)
- Marche nordique à l'extérieur (mardi et jeudi matin)
- Course à pied (mardi matin)

Sur inscription avec Loïc Faivre ou Aubane Leca, enseignants en activité physique adaptée à l'ICO  
06 12 20 66 58 ou 06 75 86 42 13 ou par mail à eapa.angers@ico.unicancer.fr

## ATELIER ARTS-PLASTIQUES

«L'ATELIER DU REGARD» permet d'explorer sa créativité et de développer son éveil artistique. Sans pré-requis, il est accessible à tous.

A l'aide de plusieurs matériaux mis à disposition (encres, pinceaux, papiers, spatules...), les participants pourront réaliser des œuvres personnelles dans lesquelles ils pourront exprimer leurs émotions.

Les mardis de 10h à 12h : 04 mars - 01 avril - 29 avril - 13 mai - 24 juin  
Sur inscription auprès de l'ERI au 02 41 35 27 03 ou à l'adresse eri.angers@ico.unicancer.fr

## ATELIER EXPRESSION ORALE

L'ATELIER «VOIX ET CORPS, EXPRESSION DE SOI» est un espace d'exploration, d'apprentissage et d'approfondissement de soi par la voix, qu'elle soit chantée ou parlée en intégrant la personne dans sa globalité.

Les vendredis de 14h à 16h : 07 février - 14 mars - 04 avril - 25 avril - 23 mai - 13 juin  
Sur inscription auprès de l'ERI au 02 41 35 27 03 ou à l'adresse eri.angers@ico.unicancer.fr

## 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 37

## 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 mercredi 15 janvier et le mardi 29 avril

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

## PATIENTS RESSOURCES



En partenariat avec la Ligue contre le cancer 49, un patient ressource est à votre écoute pour partager et échanger selon vos besoins. Un patient ressource est un patient qui a été traité pour un cancer et qui a du recul vis-à-vis de sa maladie.

lundi de 14h à 17h, mercredi de 10h à 13h et vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h  
Prise de rendez-vous auprès de l'ERI® 02 41 35 27 03 ou de Nathalie BEAUMONT au 02 41 35 27 00 poste 4446

Permanences de l'APCLP (association pour les patients porteurs d'un cancer de prostate)  
Les 1<sup>er</sup> mercredis du mois de 9h30 à 12h à l'ERI