

ESPACE LIGUE YVELINES

**PRÉSENTATION
DES SOINS SUPPORTS ET
ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE**
DE SEPTEMBRE À DECEMBRE 2026

Contact Espace Ligue Yvelines :
01 39 50 83 50
ely@ligue-cancer.net

SOINS DE SUPPORTS EN INDIVIDUEL

ACCUEIL, INFORMATION



Les coordinatrices sont à votre disposition pour vous renseigner du lundi au vendredi de 9h à 17h au Comité situé 80 bis avenue du Général Leclerc à Viroflay **sur RDV** au 01 39 50 83 50.

L'accès aux différents soins de support nécessite l'inscription auprès du Comité, sauf indication différente.

Les inscriptions aux activités régulières sont à renouveler chaque semestre.

Accès au comité : entre le marché couvert et le Picard Surgelés ; Parking du marché à proximité (8 rue Pierre Brossolette à Viroflay).

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. **Jusqu'à 3 RDVs.**

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / Les lundis matins **sur RDV** au 01 39 50 83 50

Sur inscription auprès du DACYN au 01 86 39 03 50

> **Mantes la Jolie** : Centre médico-social du Lac – rue René Duguay Trouin

> **Saint Germain en Laye** : 155 Rue du Président Roosevelt

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 : Elisabeth Sorin

> **Viroflay** : Comité–80 bis avenue du Général Leclerc / Les lundis après-midi **sur RDV** au 01 39 50 83 50

Intervenante : Maryam Housni.

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Les mercredis après-midi.

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan** au 01 39 22 54 48

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE*

Une psychologue vous aide à exprimer vos inquiétudes liées à la maladie. **Jusqu'à 6 RDVs. Sur inscription auprès du Comité** au 01 39 50 83 50

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / Les mercredis **sur RDV**.
- > **Le Vésinet** : 1 Bis Place Joséphine Baker / **sur RDV**.
Psychologue : Laurence Quitté.
- > **Porcheville** : 55 Grande rue/ **sur RDV**. Psychologue : Delphine Liebert
- > **Les Mureaux** : 68 rue Aristide Briand / **sur RDV**. Psychologue : Jérôme Lacinga.
- > **Bréval** : 7 rue Jean Mermoz / **sur RDV**. Psychologue : Alexandra Dedeyan
- > **Rambouillet** **NOUVEAUTÉ** : 21 rue Georges Clémenceau / **sur RDV**.
Psychologue : Linda Sidaner

*Ouvert également aux proches aidants

AIDE ET CONSEILS

Une conseillère vous accompagne et vous oriente dans vos démarches administratives.

Intervenante : Françoise Nambu.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / Les lundis matin. **Sur RDV** auprès du Comité au 01 39 50 83 50

PERMANENCE PATIENTE RESSOURCE

Une bénévole formée et ayant elle-même été confrontée à la maladie cancéreuse met son expérience à votre disposition.

Intervenante : Mariam.

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan** au 01 39 22 54 48

- > **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Les jeudis matins **sur RDV**

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

Une socio-esthéticienne vous propose des soins individuels (soins du visage, des mains, des ongles, maquillage, ...). **Jusqu'à 5 RDVs.**

Intervenante : Valérie Maillot

Sur inscription auprès du DACYN au [01 86 39 03 50](tel:0186390350)

- > **Mantes-la-Jolie** : **Centre médico-social du Lac** – rue René Duguay Trouin
- > **Les Mureaux** : Centre médico-social Georges Brassens – 14 rue Louis Bleriot
- > **Saint-Germain-en-Laye** : 155 Rue du Président Roosevelt

CONSULTATION SEXOLOGUE

Une psychologue formée en sexologie propose des consultations en visioconférence, en individuel ou en couple, afin de vous accompagner dans les difficultés liées à la sexualité et à l'intimité.

Ces consultations permettent d'aborder, en toute bienveillance, des sujets tels que le sentiment de ne plus se reconnaître dans son corps, les douleurs ou inconforts, la baisse ou la perte de désir, les changements corporels et le rapport à soi, mais aussi les impacts des traitements sur la fertilité, la ménopause induite ou la vie de couple.

Jusqu'à 6 RDVs. **Sur RDV** auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

Intervenante : Marine Pino, psychologue sexologue

- > **En visio sur RDV** au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

MASSAGE NOUVEAUTÉ

Une socio-esthéticienne vous propose un massage relaxant (dos et jambes, visage, crâne) après un temps d'échange pour l'adapter au mieux à vos besoins et vos envies, sur fond musical.

Le massage est approprié dans le cas de la maladie cancéreuse comme il agit sur l'état physique, émotionnel et psychologique en réduisant les tensions et l'anxiété.

Pour les personnes en traitement actif ou dont les traitements se sont terminés depuis moins de trois mois.

Jusqu'à 3 RDVs.

Intervenante : Roseline VANA.

- > **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc / Les mardis matins

Sur RDV auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

SOINS DE SUPPORTS EN GROUPE

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES



Une spécialiste intervient en petit groupe convivial *une fois par mois*.
Les ateliers portent sur les soins du visage, des mains et des ongles, des pieds, du cuir chevelu, et le maquillage. *Une fois par mois*.
Intervenantes : Gady Mathurin ou Isabelle Garcia.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc – De 10h à 12h

Vendredi 25 septembre : Soin du visage et mise en beauté

Vendredi 16 octobre : Beauté des mains et pose de vernis

Vendredi 20 novembre : Colorimétrie

Vendredi 11 décembre : Soin du cuir chevelu

Sur Inscription auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

SOPHROLOGIE / RELAXATION



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.

Jusqu'à 1 an de participation

Amener un tapis de gymnastique épais et une couverture / plaid.

La pratique de la sophrologie est contre-indiquée dans les cas suivants : schizophrénie, bipolarité, psychose, tétanie, spasmophilie.

Intervenante : Florence Mannucci.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq

Lundi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaire – reprise le 14 septembre)

Sur inscription auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

> **Les Clayes-sous-Bois** : Communs du Château Salle d'exposition, 3 allée Henri Langlois/

Mardi de 10h45 à 11h45 (hors vacances scolaires – reprise le 8 septembre).

Sur inscription auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre/ Mercredi de 10h à 11h et de 11h15 à 12h15 (hors vacances scolaires – reprise le 9 septembre).

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan** au [01 39 22 54 48](tel:0139225448)

Intervenante : Virginie Boll.

> **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot, Salle Kendo, 48 avenue de la Division Leclerc / Mercredi de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires).

Sur inscription auprès du Comité au 01 39 50 83 50

> **Mantes la jolie** : le samedi matin (à venir)

Jusqu'à 1 an de participation.

Fournir une prescription médicale.

Sur inscription auprès du comité au 01 39 50 83 50

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.

Intervenant : Damien Laurent de la CAMI Sport et Cancer.

> **Versailles** : Centre sportif Jean-Marc Fresnel – Salle multisport – 63 rue Rémont (hors vacances scolaires – reprise le 7 septembre)

- Lundi de 17h à 18h.
- Vendredi de 14h30 à 15h30.

> **Fontenay le Fleury** : Mairie de Fontenay – 5 place du 8 mai 1945 / salle Studio, derrière la mairie. (Hors vacances scolaires – début le 8 septembre) **NOUVEAUTÉ**

- Mardi de 15h à 16h.
- Jeudi de 15h à 16h.

Une éducatrice sportive titulaire d'une licence Sport-Santé établit avec vous un programme d'exercices pour améliorer vos capacités physiques en associant renforcement musculaire, endurance et étirement et de respiration.

Intervenante : Emma Elisabeth de Siel Bleu.

> **Aubergenville** : Complexe sportif Jean-Michel Giot – Salle de judo – 48 avenue de la Division Leclerc / Mercredi de 9h15 à 10h15 (hors vacances scolaires – reprise le 16 septembre).

Une éducatrice sportive certifiée Activité Physique Adaptée établit avec vous un programme d'exercices hebdomadaires comprenant 1 séance en salle d'1 heure (équilibre, renforcement musculaire, stretching, cardio-respiratoire, relaxation...) et 1 séance en extérieur d'1 heure (marche, ateliers d'oxygénation)

Intervenante : Irène Vidal de La Détente Sartrouilloise.

> **Sartrouville** : Salle Lebon – 1 rue Lebon / Mardi de 16h15 à 17h15.

Parc du dispensaire – 1 avenue Maurice Berteaux / Jeudi de 16h à 17h. (hors vacances scolaires – reprise des cours 15 septembre)

Une éducatrice sportive certifiée Activité Physique Adaptée établit avec vous un programme d'exercices hebdomadaires (équilibre, renforcement musculaire, stretching, cardio-respiratoire, relaxation ...).

Intervenante : Elisabeth Lecocq de l'Association Gym Marche Rambouillet (AGMR).

> **Rambouillet** : Salle Dreyfus – 55 rue Dreyfus / Mardi de 16h30 à 17h30 (hors vacances scolaires).

TCHI GONG



Jusqu'à 1 an de participation.

Fournir un certificat médical de non contre-indication.

Sur inscription au comité au 01 39 50 83 50

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au qi gong en vous faisant pratiquer des exercices de gymnastique douce et de respiration.

Intervenante : Yen Bleriot.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16, 86 rue Yves Lecoq / Jeudi de 14h30 à 15h45 (hors vacances scolaires – reprise le 17 septembre).

YOGA



Jusqu'à 1 an de participation.

Fournir un certificat médical de non contre-indication.

Sur inscription au comité au 01 39 50 83 50

Une intervenante diplômée remet votre corps en mouvement grâce au yoga.

Intervenante : Florence Ily.

(Hors vacances scolaires – reprise le 10 septembre)

> **Maisons Laffitte** : Au sein du centre aquatique, 107 rue de la Muette / Jeudi de 15h à 16h15 – Parking gratuit.

MÉMOIRE ET ESTIME DE SOI



Au travers de la plate-forme onCOGITE, partenaire de la Ligue, vous accédez en visio à des exercices ludiques spécialement conçus pour des patients en parcours contre le cancer. Ces exercices stimulent la mémoire, la concentration, l'attention et atténuent le brouillard cognitif lié aux traitements.

Ils se font sous forme d'un parcours hebdomadaire sur 10 semaines à raison d'une séance d'1h30 par semaine animé par un.e neuropsychologue.

Ordinateur ou tablette obligatoire.

Tout est pris en charge par la Ligue contre le cancer : séances – adhésion.

Sur inscription au comité au 01 39 50 83 50

GROUPES DE PAROLE PENDANT LE CANCER

Ces groupes de parole, animés par deux psychologues, offrent un espace d'écoute et d'échanges libres et bienveillants sur le vécu de la maladie.

Lieu d'expression de soi et de partage, il favorise le soutien mutuel et la mobilisation des ressources personnelles pour vivre au mieux le temps de la maladie.

Intervenantes : Blandine Chemin-Sauque ; Laure Sizam-Guillemain

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc

De 14h à 15h30, le mardi après-midi

Mardi 8 septembre / Mardi 6 octobre / Mardi 3 novembre / Mardi 8 décembre

Sur inscription auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350) après un 1er RDV téléphonique avec l'une des psychologues.

Engagement de participation sur 4 séances.

Intervenantes : Estelle Galle et Claudia Clarindo*

> **Rambouillet** : Au cabinet d'Estelle Galle – 49 rue Gambetta – Résidence L'aiglon

De 16h à 17h30, le mercredi après-midi **NOUVEAUTÉ**

Mercredi 16 septembre 2026 / Mercredi 14 octobre 2026 / Mercredi 18 novembre 2026 / Mercredi 16 décembre 2026

Sur inscription auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350).

Engagement de participation sur plusieurs séances.

*Ouvert également aux proches aidants

GOÛTER CONVIVIALITÉ

Deux bénévoles formées vous proposent un temps convivial (élaboration d'une recette, dégustation et discussion)

Intervenantes : Mariam et Patricia.

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan** au [01 39 22 54 48](tel:0139225448)

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre / Les jeudis après-midi **sur RDV**

ACCOMPAGNEMENT DE LA VIE PROFESSIONNELLE



L'atelier « Arbre de vie : Redécouvrir ses ressources pour mieux rebondir » permet d'identifier vos ressources, vos forces, vos souhaits professionnels et personnels, de reprendre confiance en soi pour vous mettre en action.

Intervenante : Catherine LazBounatirou.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc – Jeudi 1er octobre et Mercredi 18 novembre de 14h à 17h

Sur inscription auprès du Comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

ALIMENTATION*



Une diététicienne vous informe et répond à vos questions.

Sur inscription auprès du comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

Intervenante : Caroline Chevillard.

> **Viroflay**

- **Lundi 12 octobre de 10h à 12h : Comment améliorer le confort digestif pendant et après les traitements (en évitant les carences) ?**

Intervenante : Sophie Cantin

> **Sartrouville** : Pavillon Séraphine – Salle de réunion – 20 bis Quai de Seine /
De 10h à 12h

- **Lundi 30 novembre** : Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques

Intervenante : Sophie Darnault

> **Mantes** : DACYN – Rue René Dugay Trouin / **De 10h à 12h**

- **Lundi 28 septembre** : Alimentation et cancer : idées reçues et bonnes pratiques.
- **Lundi 7 décembre** : Hormonothérapie après un cancer et alimentation ?

Intervenante : Nathalie Schild

> **En visio** :

Lundi 14 décembre de 10h à 12h : Bien s'alimenter durant la phase des traitements et après un cancer : retrouver plaisir, énergie, poids stable et prévenir les carences

*Ouvert également aux proches aidants

RÉUNIONS INFORMATION

Une kinésithérapeute vous informe et vous conseille afin de mieux gérer les effets secondaires de la maladie et des traitements.

Intervenante : Véronique Garnier.

> **Viroflay** : Comité – 80 bis avenue du Général Leclerc

Mardi 13 octobre et Mardi 1er décembre

10h à 12h : Bouger et lutter contre la fatigue liée aux traitements / **14h30 à 16h30** :

Bouger avec la douleur liée à l'hormonothérapie

Sur inscription au comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre.

Mardi 22 septembre et 24 novembre

10h30 à 12h30 : Bouger et lutter contre la fatigue liée aux traitements

Mardi 20 octobre et mardi 15 décembre

10h30 à 12h30 : Bouger avec la douleur liée à l'hormonothérapie

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan** au

[01 39 22 54 48](tel:0139225448)

> **Mantes** : Centre médico-social du Lac – rue René Duguay Trouin

Sur inscription auprès du comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

Jeudi 12 novembre

10h à 12h : Bouger et lutter contre la fatigue liée aux traitements /

14h30 à 16h30 : Bouger avec la douleur liée à l'hormonothérapie

ATELIER CHANT*

Une heure par semaine pour chanter, vous détendre, prendre votre place par la voix, seul.e. et dans l'énergie du collectif.

Accompagné.e. par une professeure de chant certifiée et expérimentée, venez quel que soit votre niveau, chanter ce qui vous fait plaisir et passer un moment ultra joyeux en chansons. Travail sur le souffle, le soutien, la détente, la posture et le placement de la voix chantée. Répertoire au choix : de Verdi à ABBA, tout est permis !

Intervenante : Pauline Yon.

> **Le Chesnay** : 8 rue de Versailles / Jeudi de 11h à 12h (hors vacances scolaires).

Début des cours le 17 septembre.

Sur inscription au comité au [01 39 50 83 50](tel:0139508350)

*Ouvert également aux proches aidants

ART-DETENTE*



Un atelier créatif pour vous détendre et vous accorder un moment de bien-être.
Intervenante : Anouck Roussarie

Sur inscription auprès du DACYN au [01 86 39 03 50](tel:0186390350)

> **Mantes-la-Jolie** : DACYN – Rue René Dugay Trouin/ Les lundis de 10h à 12h

Dates : Lundi 21 septembre / Lundi 5 octobre / Lundi 9 novembre / Lundi 16 novembre / Lundi 30 novembre / Lundi 14 décembre

*Ouvert également aux proches aidants

ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS

Ces ateliers sont accessibles aux personnes en parcours de soin et à leurs proches aidants.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

>> Voir page 3 pour le détail.

Un(e) psychologue vous reçoit **sur RDV. Jusqu'à 6 RDVs.**

> Bréval, Les Mureaux, Le Vésinet, Porcheville, Rambouillet, Viroflay.

SOPHROLOGIE / RELAXATION

Intervenante : Florence Mannucci.

> **Versailles** : Maison de Quartier Porchefontaine – Salle 16 – 86 rue Yves Lecoq
Deux samedis par mois de 11h à 12h (12 et 26 septembre ; 10 et 24 octobre ; 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre)

> **Poissy** : Maison des 3 Arches – 32 avenue Fernand Lefevre.

NOUVEAUTÉ

Sur inscription auprès de la Maison des 3 Arches après un **1er RDV de bilan**

au 01 39 22 54 48

Un samedi par mois de 11h à 12h (17 octobre ; 14 novembre ; 12 décembre)

ATELIER CHANT

>> Voir page 10 pour le détail.

Une heure par semaine pour chanter, se détendre, prendre sa place par la voix, seul et dans l'énergie du collectif.

> **Le Chesnay***

ART-DÉTENTE

>> Voir page 11 pour le détail.

Un atelier créatif pour se détendre et s'accorder un moment de bien-être.

Intervenante : Anouck Roussarie

> **Mantes-la-Jolie**

ALIMENTATION

>> Voir page 9 pour le détail.

Une diététicienne vous informe et répond à vos questions.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

NOUVEAUTÉ

Proposition de la Maison Sport Santé de Versailles – gratuit

Sur inscription à la Maison Sport Santé de Versailles au 01 30 97 84 40

> **Versailles** : Maison Sport Santé Versailles – 63 rue Rémont

• Le mardi de 10h-11h



Fonctionnement Espace Ligue 78

Grâce à la générosité des donateurs, le Comité des Yvelines de la Ligue contre le Cancer finance la mission Aide aux malades. Ainsi, les soins de support et activités de mieux-être sont dispensés par des professionnels rémunérés par le Comité.

Pour accéder à l'offre, il est nécessaire de

- résider dans les Yvelines,
- être patient.e. en cours de traitement ou avoir terminé son traitement depuis moins de 18 mois - ou être proche aidant d'un patient.e.

Il vous suffit alors :

- de vous inscrire auprès du Comité des Yvelines,
- de prévenir de votre absence à un soin de support au minimum 48 H à l'avance.

Pour accompagner le plus grand nombre de personnes, la durée de l'accompagnement est **fixée à 1 an par participant.e.**

Certains soins/activités ont un nombre précis de séances.

Si vous souhaitez soutenir les actions du Comité, vous pouvez devenir adhérent au Comité en versant un don de 8 euros ou plus.

Contact Espace Ligue Yvelines

Coordinatrices Actions pour les malades

☎ 01 39 50 83 50

✉ ely@ligue-cancer.net

📍 80Bis Avenue du Général Leclerc, 78220 VIROFLAY

