

Ces ateliers sont organisés en petits groupes, chaque lundi de 13h30 à 16h30 sur inscription.

Outre ces ateliers, vous pouvez également bénéficier de soins individuels (massages, réflexologie plantaire, soins visage, soins des mains, conseils personnalisés,...), moyennant une contrepartie financière modeste.

Ces ateliers se déroulent tous les lundis matin de 8h30 à 12h00, sur rendez-vous.

Le tarif est de 18 euros par séance (1 heure).

064 23 46 64

En conclusion, tous ces ateliers sont un lieu de rencontre et de partage dans une ambiance conviviale et chaleureuse favorisant une petite pause hors du temps.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à interpeller le personnel infirmier et médical.



INFOS PRATIQUES



Clinique du sein

Hôpital de La Louvière - Site Jolimont

Rue ferrer 159

7100 Haine-Saint-Paul

064 23 40 00



Facebook
CHU Helora - Jolimont et Lobbes



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

HELORA

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE

SITE JOLIMONT

ACCOMPAGNEMENT BIEN-ÊTRE ET CANCER DU SEIN



Lors de votre prise en charge par la Clinique du Sein, une parenthèse bien-être vous est proposée : apprendre à renouer avec votre corps et le réapprivoiser ! Si les traitements médicaux indispensables à votre guérison ont un impact important sur votre apparence physique et votre bien-être, les soins socio-esthétiques et les activités physiques constituent une source de plaisir, de détente, de relaxation et de douceur.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est un outil complémentaire aux traitements classiques tels que la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie et l'immunothérapie.

Elle permet de retrouver la forme, de mieux supporter les effets secondaires des traitements et de diminuer les risques de rechute.

Des études prouvent que la pratique d'une activité physique régulière est bénéfique avant, pendant et après les traitements.

Une consultation préalable avec le Docteur Valérie Rodrigue (064 23 31 52), spécialisée en médecine physique, est souhaitable afin d'établir un plan de remise en forme adapté à la situation personnelle de chacun.

Quelques extraits de ressentis de patientes ayant bénéficié de ces activités :

- « Je me sens vivre »
- « Je réapprivoise mon corps »
- « Je découvre mon corps ».



ATELIER ACTIVE +

Il s'agit d'une activité physique qui propose des exercices spécifiques et adaptés aux besoins de chaque participant.

Les cours sont collectifs afin de permettre la création de liens dans une ambiance conviviale et légère, favorisant une harmonie entre le corps et l'esprit.

Les bénéfices :

- Diminuer la fatigue.
- Améliorer la qualité de vie et la confiance en soi.
- Favoriser la perte de poids.
- Diminuer le risque de dépression, d'anxiété et d'ostéoporose.
- Maintenir la masse musculaire.



Les séances **Active +** sont animées par les kinésithérapeutes de la Clinique du Sein. Tous les mardis de 16h30 à 18h00.

Groupe de 12 personnes

064 23 31 52

LA ROSE PILATES

Il s'agit d'une gymnastique douce, issue de la méthode Pilates.

Les bénéfices :

- Atténuer la fatigue, les douleurs articulaires, les effets secondaires dus aux traitements.

- Favoriser l'effort et la concentration pendant l'exercice.
- Inviter à la détente et à la relaxation avec le travail respiratoire.
- Favoriser une action sur l'amplitude articulaire, la force musculaire, la coordination entre les mouvements et la respiration.

La Rose Pilates aide les patientes à se reconstruire en douceur dans leur féminité et à se réconcilier avec leur corps. Cette gymnastique prolonge les bienfaits de la kinésithérapie. 10 jours.

Les séances **Rose Pilates** sont animées par les kinésithérapeutes de la Clinique du Sein.

Tous les jeudis de 10h00 à 11h00

Groupe de 6 personnes

064 23 31 52

ACCOMPAGNEMENT BIEN-ÊTRE

Atelier Chrysalide - Soins esthétiques

Il s'agit d'un atelier hebdomadaire animé par une esthéticienne professionnelle. Elle prodigue des conseils sur :

- Le maquillage.
- Les produits de soins adaptés.

Les méthodes pour se détendre et prévenir certains effets secondaires des traitements (soins des ongles, de peau, mise en place des foulards...).

