

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 12h, sur rendez-vous, au 5^{ème} étage (A5)

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

Valérie Deriu
Infirmière CSO
☎ 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.



Mars 2021 - B-G-ENR-002-02



GROUPE JOLIMONT

Siège social

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

☎ 064 23 30 11



www.jolimont.be

f in @

Hôpital de Jolimont

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
☎ 064 23 30 11

Hôpital de Lobbes

📍 Rue de la Station 25
6540 Lobbes
☎ 071 59 92 11

Hôpital de Mons

📍 Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
☎ 065 38 55 11

Hôpital de Nivelles

📍 Rue Samiette 1
1400 Nivelles
☎ 067 88 52 11

Hôpital de Tubize

📍 Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
☎ 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

📍 Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
☎ 065 38 55 11



PÔLE HOSPITALIER JOLIMONT

ACCOMPAGNEMENT BIEN-ÊTRE ET CANCER DU SEIN

Clinique du Sein
Hôpital de Jolimont

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.

A. 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.

"Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester."

Proverbe indien



Les séances **Active +** sont animées par les kinésithérapeutes de la Clinique du Sein.

Géraldine Gérard / Laurence Tasiaux

Centre de Réadaptation
Mardi 16h30-18h

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.

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

Géraldine Gérard / Laurence Tasiaux

Centre de Réadaptation
Tous les jeudis de 10h à 11h

Groupe de 6 personnes

☎ 064 23 31 52



B. 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...).