



Modules de pleine conscience

Une aide pour se sentir mieux avec et malgré la maladie. La Pleine Conscience aborde la façon dont nous sommes en relation avec les événements de notre vie et nous entraîne à être plus présent à ce qui est déjà là, mais aussi au jour le jour, moment après moment. Nous apprendrons à **cultiver présence et bienveillance vis-à-vis de nous-même.**

Pendant et après le traitement, le programme des modules vise une diminution du stress et de la tendance dépressive, une meilleure gestion de la douleur, une amélioration de la qualité de vie via une présence attentive à ce qui est là.

Au programme, **des pratiques guidées et des ressources** pour continuer à domicile.

Animés par:

Une psychologue formée à la Pleine Conscience.

Infos utiles

€ **Prix:** gratuit.

🕒 **Durée:** une après-midi.

📍 **Localisation:** Lieu et route précisés à l'inscription.

Inscriptions requises au 081 72 60 30.

Unité Multidisciplinaire de Cancérologie

Infos et inscriptions

Secrétariat: 081 72 60 30

Espace consultation

Localisation: Suivre la route 88

Espace atelier

Localisation: Lieu et route précisés à l'inscription



CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185

5000 Namur

Tél : +32 (0)81 72 61 11

www.chrsm.be

www.chrn.be

Suivez l'actualité du CHRSM sur les réseaux sociaux



Les ateliers d'oncologie

Unité Multidisciplinaire de Cancérologie

Ateliers destinés aux patients en suivi oncologique





Ateliers d'expression

Ces ateliers représentent **un moment pour soi** hors des contraintes de la vie quotidienne : un moment pour se poser dans ce temps de la maladie et des traitements, un temps d'arrêt, un temps pour **se connaître, se reconnaître ou se découvrir en utilisant différents outils** (écriture, collage, mandalas, peinture, etc.). Ces ateliers ne nécessitent aucun «don» artistique.

Animés par :

Deux psychologues du service d'oncologie.



Ateliers diététiques

Ces ateliers sont destinés à informer les patients pendant ou après les traitements oncologiques, afin de **mettre en place les mesures hygiéno-diététiques** nécessaires au maintien d'un bon état nutritionnel et d'un meilleur bien-être au quotidien.

Animés par :

Une diététicienne spécialisée en oncologie.



Consultation de soins de bien-être

Ces consultations individuelles ont pour objectif de proposer :

- > **des conseils spécifiques** liés à l'alopécie, aux ongles, au maquillage et aux prothèses mammaires ;
- > **des massages «bien-être»** du dos, du visage, des membres et des soins hydratants du corps et du visage.

Animés par :

Une infirmière spécialisée en soins de bien-être.



Ateliers de conseils bien-être

Destinés aux patientes en traitement oncologique, ces ateliers, en groupe, ont pour but de **favoriser le bien-être et de préserver l'image de soi** (atelier maquillage correcteur, atelier harmonie des couleurs, etc.).

Animés par :

Des professionnels externes en présence d'une infirmière spécialisée en soins de bien-être.



Ateliers huiles essentielles

Ateliers pratiques et ludiques pour apprendre à utiliser quelques huiles essentielles pour votre bien-être.

Animés par :

Une professionnelle externe formée en aromathérapie en présence d'une infirmière spécialisée en soins de bien-être.