



OCTOBRE ROSE

SEMAINE DU 4 AU 8 OCTOBRE 2021

LUNDI

MIEUX VIVRE SA MALADIE

13h30 à 16h - Hall d'accueil

- Et ma situation professionnelle dans tout ça ?
- Je rencontre les membres de la ligue contre le cancer et je m'informe sur les Espaces Ressources Cancer
- Je rencontre l'association Mon Bonnet Rose
- Comment m'accompagner dans l'après cancer ?
- Le dépistage du cancer du sein

MARDI

BOUGER ET MANGER SAINEMENT

10h à 12h30 - Hall d'accueil

- Je souhaite faire de l'activité physique adapté
- C'est décidé, j'arrête de fumer

13h30 à 16h - Hall d'accueil

- Je souhaite faire de l'activité physique adapté
- Je souhaite recevoir des astuces et conseils diététiques

MERCREDI

RESTER BELLE

10h à 16h - Hall d'accueil et hôpital de jour

- Je prends soin de mes cheveux
- Je prends soin de ma peau
- J'apprends à nouer un foulard et à utiliser un turban
- Je découvre les soins socio - esthétiques

JEUDI

QUELS SOINS PENDANT ET APRES LES TRAITEMENTS

10h30 à 16h - Hall d'accueil et hôpital de jour

- Je prends soin de mes cicatrices
- Le kiné peut-il m'aider après la chirurgie du sein ?
- J'apprends à nouer un foulard et à utiliser un turban

13h30 à 16h - Hall d'accueil

- Le dépistage du cancer du sein

VENDREDI

SE SENTIR BIEN

de 10h à 11h et de 11h30 à 12h30
Hôpital de jour

- Je m'initie à la sophrologie (inscription à l'accueil central)

de 10h à 12h30
Centre de Santé du Sein

- Séance de détente avec le casque de réalité virtuelle

TOUTE LA SEMAINE

**ATELIER
DEMONSTRATION
SHOW ROOM
SOUTIEN GORGE**

au Centre de Santé du Sein