

Ensemble, des femmes luttent ...
pour vaincre le cancer du sein.

Et si on pensait un peu à soi ...

"Vivre comme Avant"

en partenariat avec la Clinique du Sein du CHU UCL NAMUR,
les hôpitaux du Namurois au sein de l'OHR et la Fondation contre le Cancer

vous invite à la 10^{ème} journée de rencontre

organisée au BUSINESS CENTER ACTIBEL – ECOLYS
Avenue d'Ecolys, 2 à 5002 SUARLEE (NAMUR)

Jeudi 14 mars 2019

de 9h15 à 17h30



Au programme :

- **Conférence** : « Le bonheur malgré l'épreuve de la maladie » Mr Ilios Kotsou
 - **Ateliers** : Esthétique – Écriture – Phonéo-détente – Sophrologie
Hypnose clinique – Atelier culinaire – Art-thérapie – Gymnastique active
 - **Ateliers médicalisés** : Reconstruction mammaire - Hormonothérapie
 - **Défilé** de lingerie et balnéaire

Infos et inscription obligatoire avant le 6 mars 2019 :

asbl "Vivre comme Avant" - 02/649 41 68 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

info@vivrecommeavant.be - www.vivrecommeavant.be

PROGRAMME

- 09H15 Accueil des participantes.
- 09H45 Mot de bienvenue
Dr. Bernard Willemart, CHU UCL Namur, Site Sainte Elisabeth, chef de service d'Onco-hématologie, Radiothérapie et Médecine nucléaire.
Présentation de l'Espace Bien-Etre, une initiative du CHU UCL Namur, Site Sainte Elisabeth, soutenue par le Fonds Emile Salamon.
Accueil de « Vivre comme Avant »
- 10H00 Conférence « Le bonheur malgré l'épreuve de la maladie » par Mr. Ilios Kotsou, Docteur en Psychologie et Maître de conférence à l'ULB ; suivie d'une séance questions/réponses.
- 12H00 Pause « Sandwiches ».
- 12H45 Défilé de lingerie, maillots et balnéaires, animé par des femmes mastectomisées.
- 13H45 Ateliers animés par des professionnels de la santé, du bien-être et du CHU UCL Namur.

2 ateliers au choix : de 14h à 15h20 - Pause-café - de 15h50 à 17h10

- Esthétique : « Paraître bien pour être mieux » : maquillage, soins du visage et foulards, animé par Mmes Caroline Masset et Myriam De Reus, onco-esthéticiennes.
- Sophrologie : « Bien-être, un moment pour soi, gestion des émotions, stress, pleine conscience et techniques respiratoires » animé par Me Stéphanie de Gourcy, kinésithérapeute sophrologue.
- Phonéo-détente : « Le bien-être corporel par la voix » animé par Mme Françoise Licour, comédienne et professeur en arts parlés.
- Écriture : « Jouer avec les mots » animé par Mme Christelle Brull, auteure, comédienne.
- Hypnose clinique : « De l'hypnose à l'autohypnose » animé par Philippe Sabbe, infirmier praticien en hypnose.
- Atelier culinaire : « Surprise » animé par le cuisinier de l'hôtel et commenté par Mélanie Burton et Coraline Masson, diététiciennes en oncologie.
- Art-thérapie : « Oser sa créativité pour être soi-même » par Me Carmela Piccinino, art-thérapeute.
- Gymnastique active : Activité physique adaptée par l'asbl Gym-Sana.
- Ateliers médicalisés :
 1. « La reconstruction mammaire » animé par le Dr Aline Berners, chirurgie plastique CHU UCL Namur, Site Sainte Elisabeth.
 2. « Hormonothérapie » Durée et effets secondaires, animé par le Dr. Lorraine Donnay CHU UCL Namur, Site Sainte Elisabeth.

STAND PERMANENT D'INFORMATIONS SOCIALES animé par Mme Ariette Delvaux, assistante sociale CHU UCL Namur, Site Sainte Elisabeth.

STANDS : « Fondation contre le Cancer », « Vivre comme Avant » et prothésistes.

17H15 Verre de l'amitié.

Avec la participation de :



Et des prothésistes :

Amoena – Anita – Thuasne