

Programme

Atelier 1

- La maladie du cancer du sein
- Technique de respiration profonde

Atelier 2

- Les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie (Tamoxifène et les produits naturels)
- Technique de relaxation musculaire progressive

Atelier 3

- Le lymphoedème : prévention et traitement
- Technique de yoga

Atelier 4

- Les impacts psychologiques de la maladie
- Technique de Qi Gong

Atelier 5

- Les aliments, nos alliés
- Imagerie mentale

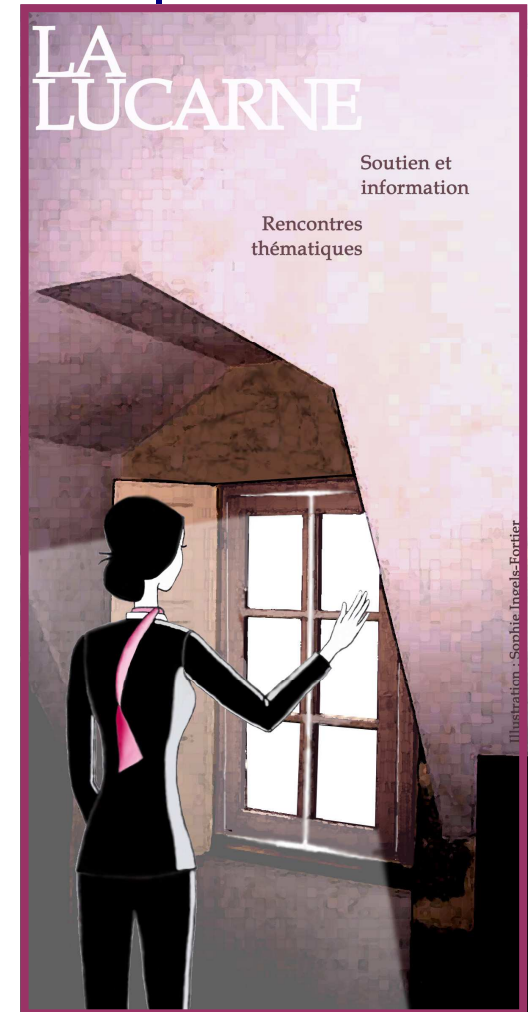
Atelier 6

- Hygiène de vie (Sommeil, exercice et sexualité)
- Technique de présence attentive

« Vous ne pouvez changer le diagnostic de cancer du sein, mais vous pouvez changer la place qu'il occupe dans votre vie »



Clinique du sein—Groupe d'entraide
1515, 17e Rue
Saint-Georges, (Québec) G5Y 4T8
Téléphone : 418 228-2031 poste 7868



Groupe d'entraide pour les femmes

Avec vous... pour répondre à vos besoins...

Apprendre qu'on a un cancer entraîne de nombreuses interrogations et peut soulever maintes inquiétudes. Vous qui vivez cette maladie avez un grand besoin d'informations et voulez prendre part de façon active à vos traitements. C'est dans ce contexte que sont offerts les ateliers de **La lucarne**.

En six semaines, nous tenterons de répondre à vos préoccupations et de vous permettre de créer des liens avec d'autres femmes qui vivent une situation semblable.

Nous désirons que ces rencontres vous apportent des pistes de solution pour contribuer au maintien ou à l'amélioration de votre qualité de vie.

Les objectifs des ateliers La lucarne

Faciliter l'acceptation de la maladie en apportant du soutien émotionnel et social à la femme atteinte du cancer du sein.

Réduire les sentiments d'impuissance et d'incompréhension ainsi que l'anxiété associée au diagnostic.

Redonner du pouvoir à la femme en lui permettant de participer de façon plus active au traitement de sa maladie.

Limiter les symptômes de la maladie, ses complications ainsi que les effets secondaires associés à son traitement

Favoriser le maintien et l'augmentation de la qualité de vie de la participante.

Bienvenue!

La Lucarne propose six rencontres thématiques d'une durée d'environ 90 minutes.

Chaque rencontre se déroule en quatre parties :

- Présentation thématique
- Période de questions
- Démonstration de techniques de relaxation
- Collation et échanges libres

Les rencontres ont lieu à la salle de la Fondation du Cœur Louis-Georges Fortin, 2505, 10^e Avenue, Saint-Georges, le lundi, à 13 h.

Inscription

Joindre Nancy Jolin, infirmière au numéro 418 228-2031 poste 7868 du mercredi au vendredi de 8 h à 16 h

Note : Les femmes qui ont eu un cancer du sein au cours de la dernière année seront priorisées.