

Cycle

CYCLE D'ATELIERS THÉMATIQUES « MIEUX VIVRE L'HORMONOTHÉRAPIE » DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025



Êtes-vous une femme traitée pour un cancer du sein sensible aux hormones ?
Suivez-vous un traitement hormonal qui est accompagné d'effets indésirables ?
Ce cycle vous propose des ressources pratiques et théoriques pour vous aider à mieux vivre votre hormonothérapie.

STRUCTURE DU CYCLE :

- 7 ateliers thématiques de 2 heures accueillant 12 participantes, offrant un espace de parole et de formation. Ces ateliers sont animés par des experts en soins de support : onco-psychologue, onco-coach, Dr en médecine intégrative et kinésithérapeute
- 8 séances hebdomadaires de 1h15 de renforcement cardio et musculaire encadrées par une kinésithérapeute
- 1 consultation individuelle chez un médecin spécialisé en médecine intégrative



CONDITIONS D'ADMISSION :

- Vous êtes suivie pour un cancer du sein hormonodépendant non métastatique
- Vous avez déjà entamé le traitement hormonal
- Le traitement impacte votre qualité de vie ainsi que votre bien-être physique et/ou psychologique
- Vous n'avez pas de chimiothérapie ou de radiothérapie programmées le temps de la durée du cycle
- Vous n'avez pas d'opération chirurgicale programmée le temps de la durée du cycle
- Vous ne présentez de problèmes locomoteurs
- Vous vous engagez à **participer à la totalité des activités** du cycle (ateliers, renforcement physique et consultation médicale)

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Le groupe est composé de 12 participantes
- Les activités ont lieu en semaine aux jours suivants (voir le calendrier dans la page annexe) :
 - Ateliers thématiques : Mardi de 18h à 20h
 - Séances de renforcement cardio et musculaire : Jeudi de 18h à 19h15
 - Consultation individuelle de médecine intégrative : Sur rendez-vous
- Les activités ont lieu à la Maison Re-source, située sur l'esplanade de l'hôpital Chirec Delta à Auderghem
- Une contribution de 80 € sera requise pour couvrir l'ensemble des activités, et devra être réglée avant le début du cycle

PROCEDURE D'ADMISSION :

- Pour être admise, il faut :
 - Compléter le formulaire de demande de participation via le lien suivant : <https://forms.office.com/e/uanizi0YmH>
 - Assister impérativement à la séance d'informations organisée **le jeudi 12 juin 2025 de 18h à 20h**. Cette rencontre permet de s'assurer de la bonne adéquation entre vos attentes et le programme proposé. Si vous ne pouvez pas assister à la séance d'information, nous vous invitons à nous contacter.
 - Recevoir une confirmation par email validant votre admission au cycle.

L'EQUIPE ENCADRANTE :

- Onco-coach : Brigitte Hermans
- Onco-psychologue : Daphné Grulois
- Kinésithérapeute : Justine Lageirse
- Médecine intégrative : Docteur Ingrid Theunissen, gynécologue et spécialisée en médecines complémentaires.

Ce cycle est ouvert à toutes les patientes, quel que soit l'établissement hospitalier dans lequel elles sont soignées.