



Permanence d'accueil

Lundi 10h30h à 15h
Mardi 10h30 à 15h
Mercredi 10h30 à 12h30
Jeudi 10h30 à 15h
Vendredi 10h30 à 12h30

Participation aux ateliers

5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil

Inscription info@re-source-delta.be

● 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) ● info@re-source-delta.be ● 0479 034 592

Cercles de Paroles

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

Nos **Cercles de Paroles** offrent un espace sécurisé et bienveillant pour partager son ressenti, échanger des informations et explorer ensemble les différentes facettes des défis liés à la maladie. Ils favorisent le partage d'expériences similaires, la création d'une communauté empathique et le sentiment de ne pas se sentir seul.e.

Une participation à l'ensemble des séances indiquées est requise.
Les groupes sont limités à 12 personnes.

Thème	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Comment faire face à une récurrence ou à la découverte de métastases ? <i>Cercle de 3 séances</i>	Jeudi 18 septembre 9 octobre 6 novembre	17h à 19h30	Re-source Banian	Daphné Grulois, onco-psychologue Mathilde Van Vlasselaer, onco-psychologue
L'hormonothérapie : comment mieux vivre cette période ? <i>Cercle de 3 séances</i>	Mardi 17 novembre 1 ^{er} décembre 15 décembre	15h à 17h30	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco-psychologue Ingrid Theunissen, docteur en médecine intégrative
Echanges autour des questions soulevées par la découverte d'une mutation génétique et par les cancers héréditaires. <i>Cercle de 3 séances</i>	Jeudi 20 novembre 27 novembre 4 décembre	17h à 19h30	Re-source Banian	Daphné Grulois, onco-psychologue Mathilde Van Vlasselaer, onco-psychologue



Avec le soutien de



Cycles thématiques

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

Nos **Cycles Thématiques** visent à approfondir une thématique donnée où l'acquisition de connaissances, les discussions guidées et les activités pratiques sont au cœur de l'expérience.

Une participation à l'ensemble des séances indiquées est requise.

Thème	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Mieux vivre la reprise de la vie active quand on a un cancer <i>Cycle de 7 ateliers et 3 coachings</i>	De septembre à décembre (sur candidature)	COMPLET	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco-psychologue
Mieux vivre l'hormonothérapie <i>Cycle de 7 ateliers thématiques, 8 séances de renforcement cardio & musculaire et 1 consultation de médecine intégrative</i>	De septembre à décembre (sur candidature)	COMPLET	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco-psychologue Justine Lageirse, kinésithérapeute Ingrid Theunissen, docteur en médecine intégrative
Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement : S'ancrer pour bien débuter l'année <i>Cycle de 5 séances</i>	Judi 18 & 25 septembre 2, 9 & 16 octobre	10h45 à 11h45	Re-source Erable	Léa Tourneur, professeure de Feldenkrais
Sophrologie : Apaiser le stress et retrouver le sommeil <i>Cycle de 5 séances (participation obligatoire à la séance d'information le lundi 8 septembre à 10h15 ou autre séance en 2024 ou 2025)</i>	Lundi 22 & 29 septembre 6 & 13 octobre 3 novembre	10h15 à 12h	Re-source Banian	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Renforcement cardio & musculaire <i>Cycle de 8 séances (participation obligatoire à la séance d'information le mercredi 10 septembre à 18h)</i>	Mercredi 1, 8 & 15 octobre 12, 19 & 26 novembre 3 & 10 décembre	18h à 19h15	Re-source Banian-Erable	Françoise Nicaise, Kinésithérapeute <i>(priorité aux personnes n'ayant pas encore suivi le programme de revalidation cardio & musculaire à l'hôpital Delta)</i>
Yoga thérapeutique : Ma routine bien-être avec les outils de la yoga-thérapie <i>Cycle de 3 séances</i>	Vendredi 17 octobre Samedi 18 octobre Dimanche 19 octobre	10h45 à 12h45	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de yoga
Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement : Apprendre à prendre soin de soi <i>Cycle de 5 séances</i>	Judi 6, 13, 20 & 27 novembre 4 décembre	10h45 à 11h45	Re-source Erable	Léa Tourneur, professeure de Feldenkrais
Yoga thérapeutique : Les cycles de la Lune et le passage de saison Automne - Hiver <i>Cycle de 3 séances</i>	Vendredi 5, 12 & 19 décembre	10h30 à 12h30	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de Yoga

