

A l'occasion de la Quinzaine Bien-Etre des soignants de CSPO,
la Vie-Là sera fermée aux patients le vendredi 27 mars

La Vie-Là

Activités du mois de mars 2026



**La Vie-Là offre un accompagnement selon le principe de la médecine
intégrative à tous les patients traités en oncologie**



La Vie-Là bénéficie du soutien de la Wallonie et de la
Fondation contre le cancer



Editeur responsable : Fondation privée la Vie –Là

Iss119 29/08/2024

Téléphone : 010/40 27 14 info@fondationlavie-la.org www.lavielaottignies.org

Notre philosophie

La Vie-Là est une « **maison de soutien** » ouverte à tous les patients (**hommes et femmes**) traités pour un cancer (quel que soit le type de cancer et quel que soit l'hôpital dans lequel ils sont soignés), depuis l'annonce du diagnostic, pendant toute la durée des traitements et un an après. L'hormonothérapie et la reconstruction ne sont pas considérées comme des traitements donnant droit à une prolongation des activités de la Vie-Là. La Vie-Là vous accompagne également en cas de nouveau diagnostic ou récurrence. Les personnes touchées par des cancers chroniques ou incurables sont les bienvenues sans durée de fréquentation limitée.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Muriel et Coleen afin que nous puissions vous entendre et vous accompagner au mieux.

Elle y offre depuis septembre 2013 une prise en charge globale selon **le principe de la médecine intégrative**

Nos objectifs

- **Améliorer la qualité de vie**
- **Réduire le taux de récurrence et améliorer les chances de guérison**
- **Créer un lien social**

Afin qu'il y ait de la place pour tout le monde:

- Les rendez-vous sont proposés dans le mois coulant uniquement
- Les rendez-vous de photodynamique sont proposés dans le mois uniquement
- Les soins individuels sont limités, dans la mesure des disponibilités, à un soin par semaine par patient
- Chaque patient ne peut prendre qu'un rendez-vous à la fois pour un soin individuel de thérapie manuelle ou soins visage. Il est tout à fait possible de prendre un rendez-vous additionnel en coiffure, fleurs de Bach, coaching émotionnel ou reprise de travail, sophrologie, nutrition.
- Les ateliers collectifs sont limités à une participation par mois uniquement pour le patchwork up-cycling et l'atelier floral.

Les patients et leurs proches sont les bienvenus pour un moment d'écoute du lundi au vendredi, de 9h à 17h, sans rendez-vous.

Les massages et thérapies manuelles

Massages

avec Bonbon Malengreau, André Demarque, Christine Du Breuil, Philippe Panis, Gaby Tack, Laurence Rouxhet, Claire Vercruysse, Anne Paternotte, Michèle de Boe, Alain Scheuren, Nadine Melange, Aurélie Masoin, Manuella de Hemptinne, Cecilia Van Daele, Nathalie Elinx, Bénédicte Bodeux, Catherine Leroy, Annick Vernail, Sara Dekeyser et Aurélie Laporta

Fasciathérapie

avec Diane van der Straten et Claude Hubert

Trager

avec Marianne Larondelle, Véronique Pertusot, Pauline de Kerchove, Martine Morimont et Marie-Claire Morant

Réflexologie plantaire

avec Pascale Lambert, Christine Haulotte, Annick Vernail, Laurence van de Werve, Marion Koep, Anne Cuignet, Claire Vercruysse, Monique Petitjean, Anne Paternotte, Nathalie Keustermans, Cecilia Van Daele, Manu Reuss, Catherine Kornis et Nicolas Noisette

Acupression

avec Françoise De Backer

Les vendredis 6 et 20 mars, sur rendez-vous.

Coiffure

Les rendez-vous de coiffure sont proposés à tous les patient(e)s, avec une priorité aux patient(e)s étant en chimiothérapie ou ayant reçu un traitement de chimiothérapie il y a moins d'un an.

Lors des rendez-vous de coiffure, seules des coupes sont réalisées. Il n'est plus possible de réaliser des colorations.

Coiffure

Avec Sonia Jacowick

Le lundi 23 mars, sur rendez-vous.

Ateliers

Atelier couture

Avec Eveline Depré et Béatrice Gilbert
Le vendredi 20 mars de 13h30 à 17h
En groupe de 8 personnes maximum.

Atelier création de bijoux

Avec Eveline Depré et Maria Roudakova
Le mardi 3 mars de 13h30 à 17h
En groupe de 8 personnes maximum.

Atelier peinture

Avec Florence Coche et Bénédicte Fallon
Le vendredi 6 mars de 14h à 16h
En groupe de 10 personnes maximum.

Atelier crochet

Avec Caroline Dujardin
Les jeudis 12 et 26 mars de 14h à 17h
En groupe de 8 personnes maximum.

Atelier floral

Avec Samina Hermann
Les mercredis 11 et 25 mars de 10h30 à 12h
Afin de permettre un accès à tous, une seule inscription par mois par personne.
En groupe de 8 personnes maximum.

Atelier Journal Créatif

Avec Delphine Poncelet
Le jeudi 12 mars de 14h à 16h30
En groupe de 7 personnes maximum.

Atelier d'écriture de récits de vie

!!!NOUVEAU!!!

Avec Yolande Timsonet
Les lundis 2 et 16 mars, de 14h à 16h
En groupe de 6 personnes maximum. Carnet et stylo nécessaires.

Pensé comme un espace ressourçant, convivial et sans jugement, cet atelier vous invite à écrire à partir de votre intériorité, de votre sens de l'observation, de votre vécu et de votre imaginaire. Aucune maîtrise particulière de l'écriture n'est nécessaire. Ici, pas de grammaire à surveiller ni de performance à atteindre. L'essentiel est de retrouver le plaisir simple d'écrire. Cet atelier s'appuie sur l'approche narrative, qui invite à se réapproprier son histoire. Écrire, c'est reprendre du pouvoir sur son récit : redonner voix à ce qui compte, même lorsque la parole se fait fragile. C'est aussi une manière d'habiter autrement l'instant présent, avec douceur et curiosité.

Ateliers

Atelier médiation animale

Avec Lizzie Pardon

Le vendredi 6 mars de 14h à 15h

En groupe de 6 personnes maximum avec un âne et un cheval.

Atelier mémoire

Avec Martin Fonck

Le mercredi 25 mars de 14h à 16h

En groupe de 6 personnes maximum.

Atelier couture patchwork et up-cycling

Avec Caroline et Liliane

Les mardis 3 et 17 mars de 10h à 13h

Afin de permettre un accès à tous, une seule inscription par mois par personne.

En groupe de 6 personnes maximum.

Thématique du mois :

Printemps rime avec rangement. Venez confectionner avec nous ce sac-seau de rangement (linge, pièces d'aspirateur et autres) à partir de jeans, ainsi que d'autres accessoires qui vous accompagneront dans votre grand nettoyage.

Et le sac du mois : un sac banane XXL qui sera parfait pour vos promenades printanières.

Aucune connaissance préalable en couture n'est nécessaire. Vous pouvez apporter vos vieux jeans et autres cotonnades (sauf tissus jersey) pour les transformer en accessoires utiles et élégants.



Nutrition

Atelier cuisine santé

Avec Caroline Cajot

Le mardi 31 mars de 14h à 16h

En groupe de 10 personnes maximum, sur la thématique du sucre.

Conseil individuel en nutrition

Avec Anne Bontemps

Les lundis 2 et 16 mars, sur rendez-vous

Conseil individuel en nutrition

Avec Anna Nicolaou

Soin actuellement indisponible.

Démarches administratives

Vous avez besoin d'aide dans vos démarches administratives?

Sabine Dufrane se tiendra à votre disposition les jeudis 19 et 26 mars, sur rendez-vous, pour vous aider à y voir plus clair et avancer efficacement.

Perruques, foulards

Des perruques, bonnets et foulards à donner sont disponibles à la Vie-Là. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil si vous êtes intéressée. Nos accueillantes sont à votre disposition pour vous conseiller.

Soins esthétiques

Soins du visage

Sur rendez-vous avec Isabelle Navarra, Myriam De Reus et Souad Khaïal.

Soins onco-esthétiques

La perte des cheveux, le choix d'une perruque ou d'un beau foulard, ce sont des phases de la maladie pleines d'émotion. A la Vie-là, on accompagne et on conseille les patients pour qu'ils connaissent les meilleures solutions et gardent confiance.

Isabelle Navarra du centre d'onco esthétique 'Rester Femme', vous propose des rendez-vous les lundis 9 et 23 mars.

Maquillage permanent

avec Nathalie Frédérick, sur rendez-vous.

Maquillage des sourcils AVANT ou APRES la chimiothérapie

Pour prendre rendez-vous, contactez Nathalie Frederick au 0470/29-18-75

Le maquillage permanent des sourcils est offert aux patients de la Vie-Là qui vont suivre un traitement de chimiothérapie à la Clinique Saint-Pierre.

Consultations en sexologie

La sexualité reste une thématique délicate à aborder dans notre société actuelle, et elle l'est d'autant plus en présence d'un cancer, tant cette maladie et la sexualité sont antinomiques. La sexualité fait pourtant partie de la qualité de vie des personnes atteintes par la maladie.

La consultation de sexologie peut être proposée à toute personne qui se questionne ou ressent une souffrance par rapport à sa vie affective, relationnelle et sexuelle dès l'annonce de la maladie. Elle se déroule sous forme d'entretien individuel (ou de couple) d'une durée de une heure et sans aucun examen physique. Son but est de permettre d'ouvrir le champ des possibles pour trouver une sexualité et une intimité satisfaisante et bénéfique pour la personne et son / sa partenaire.

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous, vous pouvez contacter Catherine au 0475/77-26-65

Renforcement du mental

Cycle de pleine conscience, mindfulness

avec Bernadette Dupuis

Un nouveau cycle débutera en avril 2026. Vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente.

Sophrologie

avec Luc Fermeuse

Le mercredi matin sur rendez-vous

Coaching mental et émotionnel

avec Nèle Heuson

Les lundis 9, 16 et 30 mars, sur rendez-vous

Coaching mental et émotionnel

avec Sophie Gaudin

Le lundi 2, 9 et 23 et le mercredi 18 mars, sur rendez-vous

Conseils Fleurs de Bach

avec Catherine Delbrouck

Soin actuellement indisponible.

Coaching reprise du travail

avec le Dr. Marie Grosjean.

Le mardi 3 mars, sur rendez-vous

Mon approche repose sur l'échange et la recherche de solutions concrètes, en tenant compte de vos besoins et de votre réalité professionnelle. Mon rôle est de faire le lien entre les différents acteurs impliqués – médecin-conseil de la mutuelle, médecin traitant, employeur – afin d'explorer des solutions permettant de préserver une connexion avec l'activité professionnelle, tout en tenant compte de la situation médicale et du cadre personnel de chacun.

Si nécessaire, pour définir un repositionnement professionnel et/ ou réaliser un bilan de compétences. La première séance servira à clarifier votre objectif et à définir comment nous voulons travailler ensemble.

Coaching reprise du travail

avec Béatrice Debelle

Les mercredis 18 et 25 mars, sur rendez-vous.

Un cycle de 1 à 3 séances individuelles peut être proposé au sein de la Vie-Là, suite au premier rendez-vous.

Un accompagnement pour identifier vos besoins et activer vos ressources, pour (re)donner du sens à votre future vie active, pour (re)prendre confiance dans vos capacités et vos compétences, pour préparer votre retour au travail et anticiper au maximum les différents aspects, pour identifier les aménagements possibles afin que votre reprise du travail soit réaliste et durable, pour la mise en place, si possible et si vous le souhaitez, d'un dialogue avec les différents intervenants dans ce processus de retour au travail. Si nécessaire, pour définir un repositionnement professionnel. La première séance servira à clarifier votre objectif et à définir comment nous voulons travailler ensemble. En fonction de votre objectif, nous nous mettrons d'accord sur un cycle, c'est-à-dire un nombre et une fréquence des séances nécessaires pour atteindre cet objectif.

Accompagnement avec l'arbre de vie

!!!NOUVEAU!!!

avec Yolande Timsonet

Cycle de 4 à 5 séances individuelles : le vendredi 13 et le jeudi 26 mars, sur rendez-vous.

Un parcours en douceur de 4 à 5 rencontres dans un cadre bienveillant et soutenant, pour revisiter son histoire, faire le point et retrouver un nouvel élan. Inspiré de l'approche narrative, l'Arbre de Vie utilise la métaphore de l'arbre pour mettre en lumière vos valeurs, vos ressources et vous inviter à :redécouvrir le fil conducteur de votre vie, clarifier ce qui vous porte et vous met en mouvement, donner cohérence et sens à ce qui semblait dispersé, éclairer la direction que vous souhaitez donner à la suite.

Accompagnement en récit de vie

!!!NOUVEAU!!!

avec Yolande Timsonet

Cycle de 4 à 5 séances individuelles : les jeudis 5 et 19 mars, sur rendez-vous.

Le récit de vie propose un temps pour revisiter une période ou un thème important de son histoire personnelle. À partir de vos paroles, de vos souvenirs (parfois grâce à vos photos et objets), de vos liens et de vos moments clés, le récit est écrit par la personne qui recueille votre histoire, dans un texte fidèle à votre vécu. Ce cycle de 4 à 5 rencontres vous permet de garder une trace écrite d'un fragment de vie choisi, que vous souhaitez conserver ou transmettre à vos proches. Inspiré de l'approche narrative, cet accompagnement met en lumière vos ressources, vos valeurs, les forces mobilisées au fil de votre parcours. Le récit se construit comme une partition à deux voix, fondée sur une écoute attentive, bienveillante et respectueuse.

Activités physiques

Yoga - Exercices de respiration Avec Catherine Courrier et Manuela Adam

Les vendredis 6, 13 et 20 mars de 10h30 à 11h30

En groupe de 6 personnes maximum.

Pause yoga Avec Anne-Marie Lestrade **!!!NOUVEAU!!!**

Les jeudis 5 et 19 mars de 11h à 11h45

En groupe de 6 personnes maximum.

Une pause pour se recentrer et se détendre, en accord avec son souffle et son corps.

Yoga nidra Avec Stéphanie Ankar **!!!NOUVEAU!!!**

Les lundis 9 et 30 mars de 14h à 15h

En groupe de 6 personnes maximum.

Le Yoga Nidra, appelé yoga du sommeil, est une méthode de relaxation qui ressemble à une méditation guidée, avec une attention sur la respiration et le corps. C'est un voyage intérieur agissant sur tout le corps, allongé durant la séance. Il améliore, entre autres, la qualité du sommeil car au fur et à mesure de la session, l'esprit s'enfonce dans un état de semi-éveil afin d'en ressortir rechargé.

Qi Gong Avec Michelle Kondor

Atelier actuellement indisponible.

Danse et mouvement Avec Alix Wéry

Atelier actuellement indisponible.

Séances de remise en forme douce Avec Nadine Quaeyhaegens

Séances collectives : Les vendredis 6, 13 et 20 mars de 13h à 14h et de 14h à 15h, par groupe de 6 personnes maximum.

Le programme comprend des exercices musculaires, de respiration, de flexibilité et de cardio, suivis d'une courte méditation, parfaitement adaptés aux personnes atteintes de cancer.

5

Exercices pour se sentir mieux

- Allez-y doucement
- Promenez-vous chaque jour
- Augmentez l'activité physique après quelques semaines

1. Respiration Profonde



Une main sur votre ventre et l'autre sur votre cœur. Inspirez généreusement. Maintenez l'inspiration. Expirez lentement. Répétez ce cycle 5 fois (ou plus).

2. Etirement latéral de la nuque

Penchez doucement la tête à gauche en cherchant à rapprocher l'oreille de l'épaule. Les épaules restent fixes. Ne forcez pas !!! Maintenez pendant 10 secondes, puis changez de côté. Répétez ce cycle 5 fois (ou plus).



3. Rotation de la nuque



Inspirez par le nez, en expirant, tournez la tête doucement vers la droite jusqu'à ressentir un léger étirement à gauche du cou, maintenez un instant. Ensuite, faites le même mouvement vers la gauche. Répétez 5 fois de chaque côté.

4. Haussement des épaules

Inspirez et monter très haut les épaules. Bloquez 3 à 4 secondes en haut, puis relâchez d'un coup en soufflant. Répétez cet exercice 5 fois.



5. Rotation des épaules



Inspirez et levez vos épaules vers vos oreilles pendant que votre ventre se gonfle. En expirant, faites rouler vos épaules vers l'arrière et vers le bas dans un mouvement circulaire. Répétez 5 fois et ensuite changer de direction.

Essayez un atelier « sport et relaxation » à **La Vie-Là**. Cet accompagnement holistique vous aidera à trouver un équilibre intérieur et un alignement tête, corps et cœur - *Parlez-en d'abord avec votre médecin.

Activités externes

Marche nordique accompagnée avec Gymsana

Les mercredis à 13h30 au Bois de Lauzelle, à Louvain-la-Neuve

Les vendredis à 13h au parking du centre sportif « Jean Demeester » rue de l'invasion

Pour tout renseignement : Boris 0472/17-12-03

Aquajogging avec Zaina Semlali

Les vendredis à 19h30 à la piscine du Blocry à Louvain-la-Neuve

Si cela vous intéresse, contactez Zaina par mail : 1969zai@gmx.fr ou par gsm 0499/62-29-81

Cette activité est gratuite pour les patients de la Vie-là grâce au soutien de la Fondation contre le Cancer.

Atelier potager avec Laurence de Callataÿ

Le mercredi 25 mars de 13h30 à 15h

Des après-midis à la carte pour se former à la permaculture et se ressourcer à Céroux-Mousty. Chaque après-midi sera différente suivant la saison au potager. Vous repartirez avec les bons gestes et des conseils que vous pourrez directement appliquer dans votre jardin. L'atelier est accessible à tous. Il vous faut simplement emporter un carnet et de quoi noter, des gants de jardinage, des vêtements adaptés à la météo, des chaussures d'intérieur et d'extérieur. Un numéro de téléphone si besoin le jour même: Laurence 0473/79 11 10. Et l'adresse : Rue du commerce, 9 à 1341 Céroux-Mousty.

Bain de forêt avec Emilie Vandenberg

Activité actuellement indisponible.

La marche Shinrin Yoku est caractérisée par la lenteur (1km/h). Un bain de forêt n'est pas une balade nature, ni une randonnée. Durant la séance, la guide vous propose des invitations pour vous aider à vous reconnecter à vos sens et à la forêt. La marche sera silencieuse mais des moments de partage permettront à chacun·e (qui le souhaite) d'exprimer ses ressentis, ses observations, ... Le bain de forêt se pratique en toute saison, dans le Bois de Lauzelle. Habillez vous en fonction de la météo, pensez à prendre un sac à dos avec boisson, collation, mouchoirs. La séance est limitée à 8 participant·e·s, accompagnants inclus. Vous pouvez venir accompagné d'un (seul) proche si vous le souhaitez. Dans ce cas, prévenez que vous serez 2 lorsque vous vous inscrivez.

Pour tout renseignement : Emilie 0498/63-55-38 ou <https://www.sousmespiedsleciel.be>

Exercice médecine

Il s'agit d'une séance de mise en forme, parfaitement adaptée aux personnes atteintes du cancer . Cette activité requiert un feu vert d'un médecin. Le cours est accessible aux patients en traitement pour tous les types de cancer.

Toutefois, les patientes et patients en traitement pour un cancer du sein ou de la prostate peuvent entamer une série de séances 'd'Exercice Therapy' à la Clinique St Pierre. Prière de vous adresser à votre médecin.

Caractéristiques du cours:

30 minutes d'endurance (marche, marche rapide, alternance course légère/marche), 20 minutes de renforcement musculaire en groupe , 20 minutes de renforcement musculaire sous forme de circuit, 10 minutes de travail sur l'équilibre, 10 minutes d'assouplissements.

Le niveau de chacun est respecté. Les exercices sont adaptés à la condition physique de chaque personne et les patients reçoivent un carnet de suivi et d'entraînement.

Informations complémentaires :

- Les mercredis de 11h15 à 12h45 au Centre sportif Jean Demeester, salle -1 (80 rue de l'invasion, 1340 Ottignies) ·*
- Les jeudis de 16h15 à 17h45 au Centre sportif Jean Demeester, salle -1(80 rue de l'invasion, 1340 Ottignies) ·*

A prévoir : tenue adaptée à la météo (1ère partie à l'extérieur), essuie-mains, petite bouteille d'eau, chaussures d'extérieur et d'intérieur .

A noter : Pas de cours pendant les jours fériés et congés scolaires.

Pour tout renseignement: www.stimul-us.be

Christophe DOHN: +32 (0)479/662983 et **Mathieu MARTIN:** +32 (0)486/724545

Groupes de parole à thèmes

Il n'y aura pas de groupe de parole à thème durant le mois de mars.

Groupes de parole communication

Les groupes de parole « communication » offrent une initiation à des techniques de communication afin de pouvoir mieux communiquer avec ceux qui nous sont chers et de pouvoir mieux se protéger et comprendre certaines paroles et attitudes maladroites.

Ce groupe de parole est un groupe fermé qui s'étale sur 6 semaines à raison de 2h00 heures par semaine. Les patients inscrits pour le groupe débutant le mardi 17 mars de 14h à 16h seront recontactés directement par les psychologues Nathalie Voisin et Sylviane Meulemans, qui encadrent ce groupe.

Groupes de parole pour les accompagnants

Le cancer n'impacte pas que la personne qui le vit en son propre corps. Les proches peuvent également ressentir tout un tas de bouleversements durant le parcours d'accompagnement. Ce groupe de parole dédié offre un espace sécurisant pour exprimer ses émotions, ses doutes et sa fatigue sans jugement. Il permet de rompre l'isolement, de partager des expériences avec des personnes vivant des situations similaires et d'échanger sereinement.

Le groupe aura lieu le lundi 23 mars de 16h à 18h.

Groupes de parole pour les patients en traitements chroniques

Le groupe de parole pour les patients en traitements chroniques offre un espace d'échange où chacun peut partager son vécu, ses difficultés et ses réussites face à la maladie. Il aide à mieux comprendre son traitement, à se sentir moins seul et à développer des stratégies pour gérer les effets secondaires et l'impact sur la vie quotidienne. Ce soutien favorise l'autonomie, l'adhésion aux soins et le maintien de la qualité de vie.

Le groupe aura lieu le mardi 24 mars de 11h à 13h.

Conférences

Les conférences sont organisées pour les patients soignés en oncologie et leurs proches. Elles se déroulent à la Salle Oleffe, à 18h. Pour tout renseignement, veuillez contacter Sylviane Meulemans au 010/43-77-11.

Mardi 17/03/26

**« Quel est le rôle des soins supportifs en oncologie »
Par le Dr France Roblain et Isabelle Hennion (infirmière)**

Mardi 21/04/26

**« Existe-t-il un lien entre nutrition et cancer ? »
par le Dr Nathalie Hetsch (médecin spécialiste en nutrition clinique)
et le Dr Virginie De Winde (anesthésiste et nutritionniste)**

Mardi 12/05/26

**« Lymphœdème et cancer du sein : prévention et traitements »
Par Lola Douillet et Stéphanie Detry (kinés)**



Bienvenue à tous !



Vernissage d'exposition au SPOTT

Durant le mois de mars, le SPOTT organise une exposition dont voici le descriptif :
« L'exposition rassemble une quinzaine de reportages sur des personnes engagées bénévolement au sein d'associations, de collectifs, de quartiers ou d'autres lieux ; des personnes différentes par l'âge, le genre, l'origine et l'histoire, mais proches par les valeurs et le désir de contribuer à la construction d'une société plus juste et plus humaine. Ces reportages reflètent différentes facettes du bénévolat, sa force, ses moteurs, ses impacts. Ils interrogent aussi sur les écueils et les pièges derrière les bonnes intentions. Une exposition réalisée par les volontaires du SCI-Projets Internationaux et des étudiant·e·s de l'Atelier Obscura à Wavre. »

La Vie-Là fonctionnant essentiellement grâce à des bénévoles fortement engagés, la Vie-Là sera alliée à l'exposition en étant présente au vernissage le mercredi 4 mars à 18h. Une présentation pour les personnes ayant réservé un spectacle le jeudi 12 mars sera également réalisée afin de faire connaître notre maison de ressourcement.

Informations et inscriptions sur le site internet du SPOTT.



Rock Against Cancer

La prochaine date qui vous fera bouger est le samedi 18 avril 2026 à la Ferme du Biéreau de Louvain-la-Neuve, dès 18h45.

Les dons sont acceptés sur le compte du Rock Against Cancer : BE32 3631 352530-02, ou sur le compte de la Fondation Roi Baudouin, pour obtenir une déduction fiscale dès 40€ : BE10 0000 0000 0404 avec la communication 623/3620/90096

Relais pour la Vie de Rixensart

La prochaine édition du Relais pour la Vie de Rixensart aura lieu les 18 et 19 avril prochain. Si vous souhaitez rejoindre une équipe, notre bénévole Zaina a constitué l'équipe « *Les ambassadrices du sourire* » avec des professionnels de santé de la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies, ainsi que des bénévoles de la Vie-Là. Vous pouvez vous inscrire via le site de la Fondation Contre le Cancer.



Balade autour de Grez-Doiceau

Notre accueillante, Brigitte, vous invite à la 5ème édition du rallye autour de Grez-Doiceau le 17 mai 2026.

Au programme : accueil et déjeuner à partir de 8h30, remise du roadbook du matin pour une boucle de +/- 90 km à partir de 9h30, retour pour le lunch à partir de 12h, et remise du roadbook de l'après-midi à partir de 14h pour une boucle de +/- 40 km avant le retour et la remise des prix.

Les frais de participation comprenant les roadbooks, plaque commémorative, déjeuner, apéro, lunch et souvenir est de 50€ par participant, et 30€ pour les enfants de moins de 12 ans. Les bénéfices seront intégralement reversés à la Vie-Là.

Pour plus d'informations et inscription : brigitte.vermer@gmail.com ou 0473/53-80-69. L'événement est également trouvable sur Facebook.



Photodynamique

Lampe LED à haute puissance

La Vie-Là est équipée de 3 lampes LED à haute fréquence Medisol (conseillère scientifique : Dr Muriel Creusot , dermatologue au Centre Dermatologique du Roy, Plan-cenoit)

La lampe émet une lumière monochromatique qui pénètre dans les tissus et agit sur le processus de réparation cutanée.

Cette technologie a plusieurs indications en oncologie :

- Diminution des effets secondaires de la radiothérapie (dermite post radique). On conseille une séance avant le début du traitement, puis 2 séances par semaine pendant le traitement
- Amélioration des cicatrices (dès que les fils sont retirés) : l'effet des LEDS permet une amélioration et une accélération de la cicatrisation par photomodulation cellulaire. Les effets bénéfiques sont également visibles sur les rougeurs, les inflammations , les douleurs.
- Amélioration de la repousse des cheveux après la chimiothérapie
- Amélioration du lymphoedème

Il s'agit d'une technique efficace et sans danger.

La séance dure entre 5 et 26 minutes en fonction de l'indication, et nécessite simplement le port de lunettes de protection oculaire.



Coin lecture

Nous sommes heureux de vous annoncer, depuis le mois de décembre 2025, un vent de fraîcheur pour notre coin lecture. En collaboration avec 2 librairies, la Page d'Après de Louvain-la-Neuve, ainsi que la plus grande librairie de Wallonie, La Librairie Molière, située à Charleroi, nous vous proposons de nouvelles lectures !

Le principe est simple, nous mettons gratuitement à votre disposition une sélection de livres récents pour accompagner vos moments d'attente ou de détente. Vous pouvez emprunter un livre, le ramener et/ou amener vos lectures récentes afin que chacun puisse en profiter à son tour. L'idée étant que les bibliothèques restent bien fournies et puissent servir au plus grand nombre !

De nouveaux livres seront ajoutés régulièrement, en fonction des arrivages de nos librairies partenaires. Notre coordinatrice, entre autres, ancienne libraire à la Librairie Molière, vous propose également des suggestions mensuelles sur base des livres disponibles à la Vie-Là et/ou des nouvelles sorties, directement dans la bibliothèque, grâce à de petits post-it coups de coeur.

Vous vous demandez sans doute quels types de livres vous pouvez trouver dans notre bibliothèque ? Des livres d'arts, de beaux livres de photos et de voyage, des romans contemporains, thrillers, policiers, témoignages, classiques, romances, livres de santé, livres de psychologie, livres de spiritualité, livres de vie pratique (cuisine, sport, arts créatifs,...) et bien d'autres ! Nous avons également une petite sélection d'ouvrages en anglais et/ou néerlandais.

Merci de contribuer à faire vivre cet espace de partage et d'échange !

Bonne lecture à toutes et tous !



Pour vous inscrire à une activité :

Téléphonez-nous ou passez à la Vie-Là

Adresse :

3 rue du Roi Chevalier

1340 - Ottignies LLN

Juste en face de la clinique, au rond point des urgences.

Grâce au bénévolat des intervenants et au mécénat, toutes les activités sont presque gratuites, afin que chacun puisse en bénéficier quel que soit son statut financier.

Nous vous demandons toutefois une participation minimale de **5 euros par activité**. Le montant demandé ne doit pas être un frein, si tel peut être le cas, veuillez contacter Muriel ou Coleen.

Un terminal Bancontact est à votre disposition pour le paiement des soins/activités.

Parking :

La meilleure solution est d'utiliser le parking de la clinique qui se trouve à proximité immédiate et pour lequel vous pouvez obtenir un badge au prix de 14 euros par mois.

Cela vous évitera de recevoir des procès-verbaux et d'occasionner une surcharge du parking dans la rue de la Vie-Là qui est réservée à la circulation locale.

Toutefois, si vous avez des difficultés à vous déplacer, vous pouvez vous garer sur le petit parking en gravier à droite de la maison.

Merci de ne pas vous garer sur le parking des immeubles voisins.

Nous vous remercions de respecter ces consignes !

Transport:

Si vous éprouvez des problèmes de transport pour venir à la Vie-Là, n'hésitez pas à nous en parler.

VOUS VOULEZ NOUS SOUTENIR ?

Choisissez votre formule de soutien

Sans déduction fiscale :

Effectuez un virement ou un ordre permanent sur le compte

BE65 3631 6247 0996 de la Fondation La Vie-Là

Avec déduction fiscale (à partir de 40€) :

Sur le Fonds des Amis de la Vie-Là hébergé par la Fondation Roi Baudouin

Effectuez un virement ou un ordre permanent (versement mensuel de 5, 10, 15, 20 € ou plus)

Compte bénéficiaire (IBAN) : BE10 0000 0000 0404

Communication structurée du Fonds des Amis de la Vie-Là : ****017/1920/00013****

Fondation Roi Baudouin— Rue Brederode 21 à 1000 Bruxelles

A noter : Dès que le montant annuel de vos dons atteint ou dépasse 40€, vous bénéficiez d'une réduction d'impôts. Votre attestation fiscale vous sera envoyée par la Fondation Roi Baudouin au premier trimestre qui suit l'année des versements. Pour bénéficier de la déduction fiscale, le don doit être fait sans contrepartie et ne peut être le résultat d'une vente ou d'une activité.

Faire un legs ou duo-legs :

Vous pouvez également faire un legs ou organiser un duo-legs en faveur du Fonds des Amis de la Vie-Là via la Fondation Roi Baudouin.

Si cette démarche vous intéresse, vous pouvez contacter Madame Victoire Dieryck par téléphone au 02/549-02-44 ou par mail à l'adresse dieryck.v@mandate.kbs-frb.be

MERCI POUR VOTRE GENEROSITE !

NOTES

NOTES