

La Vie-Là sera fermée les 10 et 11 novembre

La Vie-Là Activités du mois de NOVEMBRE



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



Une bibliothèque à la Vie-Là !

Des livres pour s'informer sur une série de thèmes en lien avec la santé et le mieux-être. Mais aussi des livres pour rêver, voyager, s'inspirer, échanger. Quelques livres pour enfants sont également présents.

Le tout dans un coin cocooning où chacun peut partager ses lectures marquantes et ses livres compagnons.

Un merci chaleureux à Sonia Rolandi qui a créé ce coin précieux de la maison.

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



<https://www.facebook.com/lavielaottignies/>

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, via:

- ♦ la réduction du stress, de la dépression, de la douleur chronique
- ♦ l'amélioration de la tolérance au traitement

Réduire le taux de récurrence et améliorer les chances de guérison via:

- ♦ l'amélioration du suivi des traitements
- ♦ la modification des comportements de santé (prévention - responsabilisation)
- ♦ l'amélioration de l'immunité induite par le bien-être global

Créer un lien social,

- ♦ rompre l'isolement,
- ♦ se soutenir et s'entraider

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 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 3 inscriptions différentes, en permanence

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, Sandra Colette, Carine Clymans, Michèle de Boe, Alain Scheuren, Nadine Melange, Géraldine Rutsaert, Manuella de Hempinne, Cecilia Van Daele, Nathalie Elinx, Bénédicte Bodeux, Catherine Leroy et Marie-Claire Morant

Fasciathérapie

avec Diane van der Straten et Claude Hubert

Trager

avec Marianne Larondelle, Véronique Pertusot, Pauline de Kerchove 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, Cécilia Van Daele, Manu Reuss, Catherine Kornis, Nicolas Noisette

Acupression

avec Françoise De Backer
Prochaine date en attente

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 24 novembre, sur rendez-vous

Ateliers

Atelier couture

Avec Eveline Depré et Béatrice Gilbert

Le jeudi 20 novembre de 13h30 à 17h

En groupe de 6 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Atelier création bijoux

Avec Eveline Depré et Maria Roudakova

Le mardi 4 novembre de 13h30 à 17h

En groupe de 8 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Atelier peinture

Avec Florence Coche et Bénédicte Fallon

Le vendredi 21 novembre de 14h à 16h

En groupe de 10 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Atelier crochet

Avec Caroline Dujardin

Les jeudis 13 et 27 novembre de 14h à 17h

En groupe de 8 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Atelier floral

Avec Samina Hermann

Les mercredis 12 et 26 novembre de 10h30 à 12h

Les 2 ateliers étant identiques, il n'est pas utile de s'inscrire aux deux

En groupe de 8 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Atelier Journal Créatif

Avec Delphine Poncelet

Le jeudi 13 novembre de 14h à 16h30

En groupe de 7 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Ateliers

Atelier mémoire

Avec Martin Fonck

Prochaine date en attente

En groupe de 6 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Atelier couture patchwork et up-cycling !!!NOUVEAU!!!

Avec Caroline et Liliane

Les mardis 4 novembre et 18 novembre de 10h à 13h

En groupe de 6 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

Thématique du mois :

Vous commencez à connaître le concept : récupérer des tissus voués à être jetés pour les transformer en créations nouvelles. Nos prochains ateliers auront pour thème la méditation.

Pour vous aider au mieux dans votre pratique, nous vous proposons trois projets. Vous pourrez choisir entre un coussin de méditation rond (un Zafu), un coussin brique et le sac du mois, indispensable pour glisser votre tapis de yoga.



Atelier médiation animale

2 nouvelles dates sont en attente

En groupe de 6 personnes maximum. Inscription à la Vie-Là

La médiation animale, est tout comme d'autres supports de médiation sans doute mieux connus : l'art thérapie ou la musico thérapie..., une carte de plus pour organiser des activités d'éveil, éducatives ou thérapeutiques. C'est ici à travers l'animal, médiateur et complice de la relation d'aide, que nous allons à la rencontre de la personne.

La médiation animale est basée sur l'attrait que l'animal exerce auprès des personnes et sur sa capacité à les stimuler. L'animal Anime une EnVie qui permet de créer ou de faciliter la rencontre ou la relation d'aide. Elle vise donc à mettre en contact des animaux familiers, spécifiquement éduqués, avec des personnes fragilisées (personnes souffrant de divers troubles, aussi bien physiques que cognitifs, psychologiques ou sociaux) afin de susciter des réactions positives.

Pourquoi l'animal est il un fabuleux médiateur ?

- Car la structure relationnelle de l'animal est simplifiée, il est spontané, il ne juge pas.
- Car la communication avec l'animal peut être multi-canal et permet à chacun d'entrer en relation - ce qui est une nécessité vitale - avec ses propres moyens : par toucher/contact, par le regard mutuel...la présence d'un animal permet de créer de nouvelles réalités où le déficit de langage n'est pas un obstacle à la relation gratifiante. L'animal est capable de réciprocité et d'affection, la personne entre dans une sphère intime avec lui.
- Car la relation à l'animal permet une grande variété de stimulations; par son interactivité, il les personnes en contact avec leur environnement en stimulant les capacités d'attention, de mémoire, de concentration, en créant un but et une motivation pour les activités motrices.
- Car il est, selon B Cyrulnik, un merveilleux facteur de résilience.
- La personne doit être en situation de stimulation visuelle soutenue
- La personne ressent un élan à l'interaction, envie « d'aller vers »
- L'animal permet de s'identifier, se projeter (animal miroir) et favorise ainsi les comportements affiliatifs . C'est souvent de leurs propres ressentis que les personnes nous font part en nous parlant de ceux des animaux.
- L'animal stimule l'organisation structurée et ciblée du geste

Nutrition

Atelier cuisine santé

Avec Caroline Cajot

Prochain atelier en janvier 2026

Conseil individuel en nutrition

Avec Anne Bontemps

Le lundi 24 novembre, sur rendez-vous

Conseil individuel en nutrition

Avec Anna Nicolaou

Les vendredis 7 et 28 novembre et le jeudi 20 novembre, sur rendez-vous

Démarches administratives

Vous avez besoin d'aide dans vos démarches administratives?

Sabine Dufrane se tiendra à votre disposition les deux derniers jeudis de novembre, sur rendez-vous, pour vous aider à y voir plus clair et avancer efficacement.

Inscrivez-vous à la Vie-Là.

Information

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.
Inscription à la Vie-Là.

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', à Lasne:
0498/376113

Nouvelle adresse : rue d'Anogrune 1b, 1380 Lasne (Maransart)

Rendez-vous Rester Femme à la Vie-Là les lundis 3 et 17 novembre

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. Elle permet d'exprimer en toute confidentialité les questions, les doutes, et les appréhensions face aux répercussions de la maladie et de ses traitements sur la sexualité (troubles du désir, douleurs, sécheresse vaginale, troubles érectiles...), sur l'image corporelle, sur la dynamique de couple, ... Elle permet 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 Mergan au 0475/77-26-65

Cycles et séances de pleine conscience—Mindfulness

Avec Bernadette Dupuis, enseignante MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

La pleine conscience nous invite à cultiver une présence de chaque instant à l'expérience qui se déploie, et de façon non-jugeante.

Séances :

Ces séances sont ouvertes aux patients en oncologie ou ayant fini leur traitement. Elles peuvent venir préalablement à un cycle de pleine conscience ou ensuite, à titre de ressourcement à des séances spécifiques.

Cycles :

Cette approche est en réalité une façon d'être qui est cultivée au cours d'un cycle comportant 8 séances de 2h30 les jeudis matins.

Les cycles de mindfulness alternent pratiques concrètes de pleine conscience et échanges entre les participants au départ de l'expérience de chacun. Les participants consacrent 45 à 60 minutes par jour à cet apprentissage.

Le cycle étant actuellement en cours, il n'est plus possible de s'y inscrire. Cependant, vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente pour être informé(e) du prochain cycle à venir en octobre 2026.

Renforcement du mental

Sophrologie

avec Luc Fermeuse

Le mercredi matin sur rendez-vous

Sophrologie en groupe

avec Catherine Van Brussel, encadrée par Luc Fermeuse

Cycle de 4 séances les mercredis 5, 12 19 et 26 novembre de 10h30 à 11h30

En groupe de 4 à 6 personnes maximum

Inscription à la Vie-Là

Coaching mental et émotionnel

Grâce aux merveilleux outils des thérapies brèves, le travail sur les émotions etc., agrémentées d'hypnose au besoin,

Bien que Nèle et Sophie aient suivi la même formation en coaching, PNL et Hypnose, elles proposent chacune leur propre méthode d'accompagnement.

avec Nèle Heuson

Les vendredis 7, 14, 21 et 28 novembre, sur rendez-vous

Avec Sophie Gaudin

Les jeudis 6, 13 et 27 novembre et le lundi 17 novembre, sur rendez-vous

Conseils Fleurs de Bach

avec Catherine Delbrouck

Le lundi 17 novembre, sur rendez-vous

Que ce soit à l'annonce de la maladie ou en cours de traitement, nous passons par différents états émotionnels qui nous empêchent de vivre sereinement. Les Fleurs de Bach, élaborées par le Docteur E. Bach, sont là pour nous aider à surmonter nos peurs, nos angoisses, nos doutes; à dépasser un sentiment de solitude, de tristesse, de colère, à se recentrer sur ses propres besoins et ramener le calme à l'intérieur de soi. Simples d'utilisation, les remèdes floraux se prennent par voie orale, et ne présentent aucune contre-indication pour tout autre traitement. Lors des consultations, nous prenons le temps de parler pour repérer le(s) ressenti(s) que vous vivez. Nous choisissons les remèdes ensemble et, si vous le souhaitez, vous repartez avec votre flacon de fleurs personnalisé.

Pour tout renseignement : Catherine Delbrouck : 0475 / 938 936

Coaching reprise du travail

avec le Dr. Marie Grosjean.

Le mercredi 19 novembre, sur rendez-vous

Un accompagnement pour concilier santé et travail

Vous souhaitez reprendre ou maintenir votre activité à votre rythme, en tenant compte de votre état de santé ?

*Je vous propose un espace d'échange et d'accompagnement dédiés au **maintien et/ou au retour au travail**, où nous pourrions explorer ensemble des solutions adaptées à votre situation. 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.

Grâce à mon métier de médecin du travail et à une expérience de plus de 25 ans, je vous accompagne pas à pas pour faciliter votre reprise ou l'aménagement de votre poste.

Parce que chaque situation est unique, trouvons ensemble des solutions adaptées à votre réalité.

Coaching reprise du travail

!!!NOUVEAU!!!

avec Béatrice Debelle

Les vendredis 21 et 28 novembre, sur rendez-vous

Un coaching individuel pour un retour au travail serein et durable après un cancer

Grâce à ma certification acquise auprès de la Fondation contre le cancer, de mon expérience en entreprise en tant que manager et de mon expérience en tant que coach, je vous accompagne:

- *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 et/ ou réaliser un bilan de compétences. La première séance servira à clarifier votre objectif et à définir comment nous voulons travailler ensemble.

Activités physiques

Yoga - Exercices de respiration Avec Catherine Courrier et Manuela Adam

Les vendredis 7, 14, 21 et 28 novembre de 10h30 à 11h30

En groupe de 6 personnes maximum, inscription à la Vie-Là

Qi Gong Avec Michelle Kondor

Pas encore de nouvelle date

Le Qi Gong est une pratique méditative qui combine la méditation, la respiration contrôlée et le mouvement ce qui permet d'équilibrer l'énergie dans le corps. C'est une pratique douce sans efforts physiques, accessible à tous.

On est dans le respect de son corps. "Bienveillance avec soi-même". Les mouvements peuvent se faire debout assis ou même couché.

Pour la pratique du Qi Gong je vous invite à porter une tenue décontractée ... Des vêtements amples et confortables et une chaussure légère ou même pieds nus

Séances de remise en forme douce Avec Nadine Quaeyhaegens

Séances collectives : Les vendredis 7 et 14 novembre ainsi que le mercredi 19 novembre de 13h à 14h et de 14h à 15h, par groupe de 6 personnes maximum

Vous vous sentez fatigué.e, faible, stressé.e, inquiète ? vous ne reconnaissez plus votre corps ? Cet atelier est pour vous.

Le programme comprend des exercices musculaires, de respiration, de flexibilité et de cardio, suivis d'une courte méditation, parfaitement adaptés aux personnes atteintes de tous types de cancer. Faire bouger son corps booste le système immunitaire, diminue les effets secondaires en particulier la fatigue et la douleur.

A prévoir : une bouteille d'eau et des chaussures de gym

Pour toute information supplémentaire : Nadine.quaeyhaegens@gmail.com

Inscription à la Vie-Là.

Danse et mouvement Avec Alix Wéry

Prochaine date en attente

En groupe de 6 personnes maximum, inscription à la Vie-Là

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 20h 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

!!!NOUVEAU!!!

Avec Laurence de Callatay

Nouvelle date en attente

Inscription à la Vie-Là.

En groupe de 12 personnes maximum.

« LE PETIT ASOIA », juste à côté de la place Communale de Cérroux-Mousty.

9, rue du commerce à 1341 Cérroux-Mousty

Permaculture: prendre soin de la Terre et de notre lien à la Nature

Des après-midis à la carte pour se former à la permaculture et se ressourcer. Ces moments vous permettront d'expérimenter la culture des légumes dans un potager magnifique. Nous cultiverons ensemble pour le plaisir de mettre les mains dans la terre, pour ralentir et profiter de ce que la nature nous offre. 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.

Infos pratiques:

L'atelier est accessible à tous. Il se déroule dans un magnifique jardin à deux pas de la Place de Cérroux-Mousty. Nous passerons l'après-midi au jardin, dans la magnifique serre dotée d'une grande table, de chaises et d'un poêle à bois et dans la maison si besoin. Il est tout à fait possible de se reposer, s'asseoir, observer, écouter et ne pas participer activement, en fonction de vos envies et possibilités. L'après-midi sera divisée entre des moments d'explication théorique en intérieur et de pratiques dans le grand potager.

Matériel à emporter avec vous:

- Un carnet et de quoi noter
- Des vêtements bien adaptés à la météo et au travail de la terre, des gants de jardinage
- Des chaussures pour dehors et des chaussures pour l'intérieur

La maison aux châssis bleus clairs se trouve en bout de rue du commerce sur la gauche, une grande grille noire ouverte vous indique que vous êtes arrivés. Il y a plusieurs places à l'intérieur pour se garer, si c'est déjà complet, vous pouvez vous garer dans la rue ou sur la Place Communale.

Un numéro de téléphone si besoin le jour même: Laurence 0473/79 11 10.



Bain de forêt

avec Emilie Vandenberg

Pas encore de nouvelle date

Qu'est-ce qu'un bain de forêt ?

"Shinrin Yoku" a été traduit du japonais par « bain de forêt ». Inspiré d'une pratique japonaise ancestrale, le Shinrin Yoku nous invite à nous reconnecter à la forêt grâce à nos sens. Cette expérience sensorielle dédiée au présent procure toute une série de bienfaits.

La marche Shinrin Yoku (bain de forêt) est caractérisée par la lenteur (1km/h). Un bain de forêt n'est pas une balade nature, ni une randonnée. L'objectif n'est pas d'aller « là-bas » mais d'être tout simplement « ici », dans la forêt.

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.

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.

Où : dans le **bois de Lauzelle à Louvain-la-Neuve**. Rendez-vous sur le parking malin.

Matériel, vêtements:

- Des chaussures de marche adaptées à la forêt (il peut y avoir de la boue)
- Pantalons longs (pour vous protéger des tiques)
- Vêtement adapté à la météo (ex : vêtement de pluie s'il pleut, vêtement chaud s'il fait froid...)
- Un sac à dos ou autre (vous permettant d'avoir les mains libres)
- De l'eau + en-cas
- Mouchoirs en papier et « poubelle personnelle »

CONSEIL pour ne pas être importun·e par des odeurs autres que celles de la nature : ne pas mettre de parfum, mettre le produit anti-tique au moins 1 heure avant la pratique

Inscription à la Vie-Là. Pour tout renseignement : Emilie 0498/63-55-38

Exercise medicine

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:

Il s'agit d'un programme adapté aux besoins des personnes atteintes du cancer: 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
Les patients reçoivent un carnet de suivi et d'entraînement

Les coaches (Christophe Dohn et Matthieu Martin) ont suivi une formation en Exercise Therapy

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 .
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

Le diagnostic du cancer et ses conséquences provoquent un véritable bouleversement à la fois pour celui ou celle qui en est atteint mais aussi pour l'entourage. Cette annonce enclenche une rupture entre un avant et un après.

Elle amorce une remise en question des projets personnels, familiaux, professionnels,... et impose une temporalité nouvelle dictée par les examens médicaux et les traitements.

Les groupes de parole "à thèmes" auront lieu aux dates suivantes :

- Mardi 4 novembre de 11h à 12h30 sur la thématique "bouleversements liés au cancer"
- Lundi 17 novembre de 14h à 15h30 sur la thématique "l'après traitement"

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 5 semaines à raison de 2h00 heures par semaine. Le groupe ayant commencé en octobre, il n'est plus possible de s'y inscrire. Vous pouvez cependant vous inscrire sur la liste d'attente pour pouvoir accéder au prochain groupe en 2026.

Pour les personnes déjà inscrites au groupe, nous vous rappelons les prochaines séances, les mardis de 14h à 16 h :

- 18 et 25 novembre
- 2 et 9 décembre

Conférences

Organisées pour les patients soignés en oncologie et leurs proches



Mardi 28/10/25

« Hormonothérapie et cancer du sein »

Par le Dr Vincent Malvaux (gynécologue)

Mardi 25/11/25

« Reconstruction mammaire et cancer du sein »

Par Lola Douillet, Stéphanie Detry (kinés) et

Par le Dr Maude Coyette (chirurgienne plasticienne)

Mardi 6/01/26

« La reprise du travail après la traversée du cancer »

Par le Dr Marie Grosjean

Mardi 17/02/26

« Quelles sont les causes du cancer du sein ? Peut-on agir en prévention ? »

Par le Dr Anne-Pascale Schillings (radiologue-sénologue)

Mardi 17/03/26

« Quel est le rôle des soins supportifs en oncologie »

Par le Dr France Roblain et Isabelle Henrion (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

« Lymphoedème et cancer du sein : prévention et traitements »

Par Lola Douillet et Stéphanie Detry (kinés)



Bienvenue à tous !



Les conférences se déroulent à la « Salle Oleffe » à 18h

Pour tous renseignements : Sylviane Meulemans 010/43.77.11 Clinique Saint-Pierre à Ottignies

Événements externes

Octobre rose avec Eden Park

Le magasin de prêt à porter masculin Eden Park, de Wavre, a souhaité soutenir la Vie-Là durant le mois d'octobre. L'action, ci-dessous, est prolongée jusqu'au 8 novembre. A partir de 15h30, une réception de remise de chèque aura lieu.

Eden Park
PARIS

Venez célébrer **Octobre Rose** 
dans votre boutique
Eden Park de Wavre

Jusque fin octobre
Eden Park Wavre s'engage à verser
10 € par vêtement acheté à la Vie-là d'Ottignies,
maison d'accueil et de soutien.

SAMEDI 25 OCTOBRE 2025
un après-midi festif sera organisé à la boutique
pour vous remercier et vous permettre de rencontrer
les personnes exceptionnelles de **La Vie-Là**.



24 rue Haute - 1300 Wavre
eden.park.wavre@gmail.com



Rock Against Cancer

L'ASBL Rock Against Cancer soutient cette année La Vie-Là, l'Essentiel à Namur ainsi que Run for Hope. Le jeudi 4 décembre, rendez-vous aux Jeux d'Hiver (Chemin du Croquet, 1 - 1000 Bruxelles), dès 19h.

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.

La Vie-Là vous invite à son
GOÛTER NOËL

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE 2025

DÈS 15H



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, Plancenoit)

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 radi-que). 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.



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** (que ce soit un maquillage, un massage, un atelier, etc...). 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 (14 euros/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

Afin de protéger au maximum les personnes plus fragiles qui fréquentent la maison, nous vous demandons de ne pas venir à la Vie-là si vous présentez des symptômes Covid ou de toute autre maladie contagieuse. Merci de votre compréhension.

VOUS VOULEZ NOUS SOUTENIR ?

Choisissez votre formule de soutien

Sans déduction fiscale :

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

1000 Bruxelles

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 ou
- Madame Anne Toussaint par mail à l'adresse anne.toussaint@outlook.com

Dès que le montant annuel de vos dons (sur le compte de la FRB) 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.

MERCI POUR VOTRE GENEROSITE !

NOTES