

Mieux vivre après un cancer
**Reprenez des forces
à la mer !**



Echanger des expériences



Se ressourcer



Bouger



Profiter

Dunepanne - Coq-sur-Mer



**Vous vous rétablissez d'un cancer
et votre traitement est terminé ?**

**Venez recharger
vos batteries
à l'air sain
de la mer du Nord !**

Le cancer chamboule la vie du patient et de son entourage. Une fois le traitement terminé, il n'est pas toujours évident de retrouver le rythme. En effet, les conséquences physiques, psychologiques et sociales de la maladie continuent à se faire ressentir.

Une semaine santé, c'est...



- › un **programme varié** alliant activités en groupe et moments "bien-être" individuels
- › un **séjour inoubliable à Dunepanne**, un centre de séjours de soins possédant tous les atouts pour vous offrir détente, repos, bien-être et restauration de qualité, à deux pas de la mer
- › l'occasion idéale de découvrir les éléments de réussite d'une **remise en forme** après un cancer

Un programme de groupe sur mesure...

La rencontre avec des personnes au vécu similaire est l'aspect central de la semaine santé. Chaque jour, vous participez à au moins une activité de groupe (du lundi au vendredi) encadrée par des professionnels et adaptée à vos besoins. Le programme est basé sur trois piliers de santé : le psycho-émotionnel, la nutrition et le corporel/mouvement. En voici un aperçu...

- › Des **partages** d'expériences et des **échanges**.
- › **La détente** du corps et de l'esprit par la pratique de techniques de **relaxation** et par des activités faisant appel à la **créativité**.
- › Des exercices dans l'eau pendant une séance de **relaxation aquatique** combinant l'effet bienfaisant de l'eau et de la gymnastique.
- › La découverte de "l'**alimentation** après cancer" et sa concrétisation dans le quotidien.
- › Des **initiations à la marche nordique et marche consciente** pour se ressourcer et prendre l'air vivifiant de la mer.

... complété par des moments "bien-être" pour soi

- › Vous recevez un **bon cadeau** d'une valeur de 25 euros grâce auquel vous pouvez vous concocter un petit programme bien-être parmi l'offre wellness de Dunepanne (choix parmi différents massages et soins).



Qui peut participer à la semaine santé ?

(max. 10 personnes et partenaires)

Toute personne :

- › âgée de 18 ans ou plus ;
- › ayant souffert d'un cancer et ayant terminé les traitements primaires (chimiothérapie, radiothérapie, etc.) depuis au moins un mois ;
- › enthousiaste et intéressée par les activités de groupe ;
- › suffisamment autonome (des soins légers ou modérés sont toutefois possibles).

La semaine santé s'adresse prioritairement aux membres des Mutualités Libres.

Se rétablir à deux

Votre **partenaire (ou aidant proche)** est également le ou la bienvenu(e) lors de la semaine santé. Il ou elle aura l'occasion de participer à certains ateliers.

Encadrement professionnel

Dunepanne souhaite vous encadrer des meilleurs soins. Une **équipe multidisciplinaire** est à votre disposition (médecin, infirmier, personnel soignant, kinésithérapeute, etc.). Pour le programme de groupe, nous collaborons avec **des professionnels** expérimentés en revalidation oncologique, issus de l'association Au sein des femmes.



Combien cela coûte-t-il ?

Vous êtes membre d'une Mutualité Libre ?

- › Vous bénéficiez d'une réduction sur les tarifs. Pour connaître le prix exact, contactez le service social de votre mutualité.

Vous n'êtes pas membre d'une Mutualité Libre ?

- › Pas de problème, vous pouvez également participer à la semaine santé. Pour connaître le prix exact, contactez l'Union Nationale des Mutualités Libres.

Sont inclus dans le prix :

- › le séjour de 7 nuits (du lundi au dimanche inclus) en pension complète (en chambre simple ou double avec salle de bain particulière, téléphone et télévision)
- › la participation aux activités en groupe (du lundi au vendredi)
- › la participation au programme individuel bien-être (du lundi au vendredi)

Les honoraires des médecins, des infirmiers et des kinésithérapeutes sont réglés sur place et selon la réglementation des soins à domicile.

Et pour les partenaires/aidants ?

Votre partenaire ou aidant proche peut séjourner avec vous lors de la semaine santé à Dunepanne et participer à un programme spécifique. Les membres des Mutualités Libres reçoivent un remboursement spécifique.

Découvrez le film vidéo reprenant l'ambiance des semaines santé et quelques témoignages de participantes sur www.mloz.be/semainesante !

Quand ont lieu les prochaines semaines santé ?

En 2016, deux semaines santé sont organisées à Dunepanne :

- du 14 au 20 mars inclus
- du 7 au 13 novembre inclus

Comment s'inscrire ?

Pour de plus amples informations sur la semaine santé à Dunepanne ou pour une inscription, contactez le service social de votre mutualité ou remplissez le formulaire en ligne sur notre page www.mloz.be/semainesante

Mutualités Libres

Mutualités Libres

Rue Saint-Hubert 19
1150 Bruxelles
02 778 93 43
02 778 94 21
www.mloz.be

Dunepanne

Dunepanne

Maria Hendrikalaan 5
8420 De Haan
059 23 61 31
www.dunepanne-mloz.be

au sein des femmes.be

Au sein des femmes

Rue des Ecoles 1
1435 Mont-Saint-Gibert
0493 55 73 30
www.auseindesfemmes.be

L'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe :

