

SUPPORTERS

A F S O S
Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support

AMGEN[®]
Oncologie

LES JOURNÉES POUR APPRENDRE
À MIEUX VIVRE AVEC LE CANCER

3^{ÈME} ÉDITION

PROGRAMME DE LA JOURNÉE DU 04 MARS 2020 10H-16H / ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

CONFÉRENCES (SALLE DE RÉUNION – 3^{ÈME} ÉTAGE) :

- **12h à 12h30** : intervention de la Direction et présentation des Soins Oncologiques de Support par l'équipe du CHP Sainte Marie
- **12h30-14h** : Buffet offert aux professionnels participants

STANDS DE DÉCOUVERTE ET ATELIERS PRATIQUES DE 30 MIN (HALL D'ACCUEIL DE LA CLINIQUE) :

- **Mon alimentation pendant le cancer :**
 - ◇ **10h et 15h : Atelier échanges et dégustation** : « on répond à vos questions sur le jeûne, le sucre et à toutes les autres aussi ! »
 - ◇ **11h : Atelier cuisine** : « faire et déguster – smoothies & recettes d'été hyperprotéinées »
 - ◇ **Toute la journée** : conseils, stands enrichir votre alimentation, cuisiner les compléments nutritionnels oraux et nutrition artificielle en pratique
- **La douleur du cancer** : la comprendre – l'évaluer – à qui en parler ?
- **Mieux dans mon corps - l'activité physique adaptée :**
 - ◇ **10h et 14h : initiation au Gi Quong**
 - ◇ **11h à 11h45 : initiation à la sophrodynamique** – l'écoute du corps dans le mouvement (45 min)
 - ◇ **Toute la journée** : conseils, démonstrations et informations
- **Mon corps et moi – découverte de la socio-esthétique :**
 - ◇ **10h30 et 15h30 Atelier** : « se relaxer par l'automassage »
 - ◇ **11h30 et 14h30 Atelier pratique** : « soins de la peau et des ongles »
 - ◇ **Toute la journée** :
 - Conseils, produits de maquillage, prothèses capillaires et lingerie adaptées.
 - Massage des mains et du visage
- **Bien dans ma tête :**
 - ◇ **10h à 12h Atelier pratique : l'origami**, une thérapie du corps et de l'esprit
 - ◇ **14h : La sophrologie en pratique** « gestion du stress au quotidien »
 - ◇ **14h à 16h : Atelier modelage** : l'argile en art-thérapie
 - ◇ **Toute la journée** :
 - Le soutien psychologique : et pourquoi pas ?
 - Se repérer dans les aides sociales – la coordination des soins
 - Jouez avec nous pour préparer votre retour à la vie active !
 - Se rencontrer : ces patients qui vous soutiennent
 - L'aromathérapie comme aide au quotidien
 - Médecine chinoise traditionnelle et cancer
 - Découverte de l'art-thérapie

CHP SAINTE MARIE
1 RUE CHRISTIAN BARNARD
95520 OSNY

CONTACT : COMM SANTÉ 05 57 97 19 19

