

# MIEUX VIVRE ET TRAVERSER LE CANCER

## BIENVENUE

La Maison Mieux-Être, c'est avant tout une parenthèse, un lieu de transition entre l'hôpital et votre vie quotidienne.

Le but : vous donner des ressources utiles pour mieux vivre et traverser le cancer.

Notre équipe de bénévoles d'accueil et d'animation est là pour vous accompagner et vous guider dans la Maison.

Vous pouvez profiter du calme de la bibliothèque, simplement déguster un thé ou un café en bonne compagnie, discuter, ou participer à des activités de ressourcement basées sur les 4 piliers de la médecine intégrative ainsi qu'à des ateliers de divertissement.

La Maison vous ouvre ses portes les lundis, mardis, jeudis de 9h30 à 17h00 et les vendredis de 9h30 à 13h.

Il est nécessaire de vous inscrire pour participer aux activités, pas besoin de rendez-vous pour venir vous détendre.



## ACTIVITÉS PROPOSÉES

### PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR LE SITE WEB : [MAISONMIEUXETRE.BE](http://MAISONMIEUXETRE.BE)

Les bénévoles d'animation vous proposent des activités de ressourcement basées sur les 4 piliers de la médecine intégrative, en complément des traitements dispensés à l'hôpital. Cette médecine vise une prise en charge de la personne dans sa globalité, en incluant tous les aspects de sa vie, dans toute sa complexité et sa fragilité.

### Les 4 piliers



#### 1. ÉNERGIE ET VITALITÉ

- Aquagym
- Gymnastique > Différentes formes
- Yoga
- Pilate
- ...



#### 2. ÉMOTION ET MENTAL

- Ateliers artistiques > Dessin, peinture, atelier créatif...
- Art floral
- Réflexologie plantaire
- Sophrologie
- Jeux de société
- Snoezelen

### 3. NUTRITION & PRÉVENTION

- Ateliers culinaires

### 4. CORPS & ESTHÉTIQUE

- Coiffure
- Conseils beauté
- Massages > Dos, corps et cuir chevelu
- Soins > Visage, mains et pieds



### PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

La participation aux activités se fait sur conseil de votre oncologue ou de votre médecin traitant. Vous pouvez prendre part à celles-ci dès le jour du diagnostic, pendant toute la durée du traitement et jusqu'à une période d'un an après la fin de celui-ci (en cas d'hormonothérapie, jusqu'à la fin de la première année de traitement).

Pour des raisons d'organisation, il est nécessaire de vous inscrire aux activités. Vous pouvez le faire sur place, par mail ([mme@ghdc.be](mailto:mme@ghdc.be)), ou par téléphone pendant nos heures d'ouverture.

Les calendriers et lieux de rendez-vous sont disponibles sur place et sur [www.maisonmieuxetre.be](http://www.maisonmieuxetre.be).

Une participation aux frais de 2€ ou 4€ par séance est demandée.

La maladie a chamboulé votre vie. Peut-être votre conjoint, vos enfants, un ami ou un voisin vous aident-ils à traverser ces moments difficiles ?

Votre maladie les affecte probablement, eux aussi.

C'est pour cela que la Maison Mieux-être ouvre également ses portes à votre aidant proche pour différentes activités de ressourcement, en votre compagnie ou non. Le programme des activités se trouve sur notre site web !



C'est très agréable, après avoir traversé l'orage (ou en étant encore en pleine tempête), de trouver un tel endroit où se ressourcer, encadrée par des personnes de qualité, souriantes, efficaces et cordiales.  
Merci à tous d'être là pour nous.

Mariane



Suivez nos actualités sur  
[facebook.com/maisonmieuxetre](https://facebook.com/maisonmieuxetre)

### Maison Mieux-Être

Grand'Rue, 67 à 6000 Charleroi

Lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 17h - Vendredi de 9h30 à 13h

071 42 11 34 | [mme@ghdc.be](mailto:mme@ghdc.be) | [www.maisonmieuxetre.be](http://www.maisonmieuxetre.be)