071 42 11 34
mme@ghdc.be
www.maisonmieuxetre.be

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 et vendredis de 9h30 à 17h00.

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

Vous êtes toujours bienvenu-e pour une tasse de café...

ACTIVITÉS PROPOSÉES

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR LE SITE WEB

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 l'individu dans sa globalité (en incluant tous les aspects de sa vie), dans sa complexité et sa fragilité.

Les 4 piliers :
- Énergie et vitalité
- Émotions et mental
- Nutrition et prévention
- Corps et esthétique

ÉNERGIE & VITALITÉ

GYMNASTIQUE

MARCHE NORDIQUE OTOP ©

YOGA & AQUAGYM
Programme Raviva (Fondation contre le Cancer)

ÉMOTIONS & MENTAL

ATELIERS ARTISTIQUES
Dessin, peinture, atelier créatif, floral...

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

RENCONTRE EN GROUPE "CANCER, INTIMITÉ ET SEXUALITÉ"

SOPHROLOGIE

YOGA DU RIRE

NUTRITION & PRÉVENTION

ATELIERS CULINAIRES

SÉANCES D'INFORMATION :

DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

CORPS & ESTHÉTIQUE

COIFFURE

CONSEILS BEAUTÉ

MASSAGES : CORPS ET CUIR CHEVELU

SOINS ESTHÉTIQUES

Nous vous accueillons lundi, mardi et vendredi de 9h30 à 17h00

Suivez nos actualités sur notre page Facebook

GHdC asbl

MAISON MIEUX-ÊTRE
UNE INITIATIVE DU GRAND HÔPITAL DE CHARLEROI

GHdC asbl

PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

La **participation aux activités** se fait sur conseil de l'oncologue du Grand Hôpital de Charleroi. 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), ou par téléphone pendant nos heures d'ouverture. Inscription aux activités Raviva sur www.raviva.be.

Les calendriers et lieux de rendez-vous sont disponibles sur place et sur www.maisonmieuxetre.be.

Une participation aux frais de 2€ par séance est demandée, les activités Raviva sont gratuites.

CONTACT
071 42 11 34
mme@ghdc.be
www.maisonmieuxetre.be

Adresse
67 Grand'Rue, 6000 Charleroi
À côté de la pompe à essence

COM_141 (31/08/18)

Je remercie tout le personnel de la maison qui m'a permis de retrouver le sourire, m'a appris à me rendre belle et à affronter la maladie avec sérénité.

Myriame
60 ans

Suivez nos actualités sur notre page Facebook

MAISON MIEUX-ÊTRE
UNE INITIATIVE DU GRAND HÔPITAL DE CHARLEROI

MIEUX VIVRE ET TRAVERSER LE CANCER.

GHdC asbl

Mon corps change avec les traitements, que faire ?
Je voudrais pratiquer une activité physique, laquelle ?
La sophrologie peut-elle m'aider ?
Dois-je adapter mes habitudes alimentaires ?

Nous vous accueillons lundi, mardi et vendredi de 9h30 à 17h00