

## ACTIVITÉS MME NOVEMBRE 2020

au 19/11/2020

***En cette période de « confinement II » nous vous proposons ce qui suit. Serrons-nous les coudes, à distance ...***

---

**Permanence téléphonique : 071 42 11 34 les lundis, mardis et jeudis entre 10h00 et 16h00 : n'hésitez pas.**

**Inscription indispensable aux activités par vidéo : par mail à [mme@ghdc.be](mailto:mme@ghdc.be) : vous recevrez d'office une confirmation par mail ; ou par téléphone lors des permanences.**

**Pour pouvoir suivre une activité par vidéo, vous devez disposer d'une adresse mail, d'un ordinateur comprenant une caméra, un micro, un haut-parleur et d'une bonne connexion à internet. C'est aussi possible avec un smartphone mais un peu + compliqué. Vous hésitez, posez nous la question, nous ferons au mieux pour vous aider.**


**Coût par activité : à la réouverture de la MME, vous aurez la possibilité, si vous le désirez, de payer les séances auxquelles vous aurez assisté (2€). **Egalement, il vous est possible à la place de faire un don\***, avec **déductibilité à 60%** : Compte Fondation Roi Baudouin BE10 0000 0000 0404 avec la communication structurée 192/0760/00047 qui vous garantit que le don est bien affecté à la MME (\* min. 40€/an).**

**Nouveau patient : vous ne connaissez pas la MME, vous souhaitez participer à une activité,... nous prenons toujours les inscriptions par téléphone aux heures de permanence.**



**Prêt de matériel : pour le yoga et la gymnastique Pilates, vous pouvez avoir le matériel de la MME en prêt, adressez votre demande par mail ou téléphone.**

***Ce programme est soumis régulièrement à des changements, n'hésitez pas à le consulter à nouveau (voir date ci-dessus)***

## En fluo, les activités collectives

LUNDI 23 novembre	MARDI 24 novembre	JEUDI 26 novembre
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</b></p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>14h00 – 15h00 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>A 11h00 ou 12h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo.</b></p>
<p><b>14h à 15h30 : BALADE en plein air</b> avec Agnès et Christine B. <b>Parc Bivort à 6040 JUMET</b> Place Mallavée RV au parking, <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i> <i>On marchera masqué et à distance.</i></p>	<p><b>A 16h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>13h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo (groupe déjà constitué)</b></p>
	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</b></p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME Description de l'activité en annexe</p>	
<p><b>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</b></p>		

LUNDI 30 novembre	MARDI 1er DECEMBRE	JEUDI 3 DECEMBRE
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</b></p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>14h00 – 15h00 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p>A 11h00 ou 12h00 : <b>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie Lo.</p>
<p><b>13h30 à 14h30 : Soins du visage et des lèvres : conseils et séance pratique, par vidéoconférence</b></p> <p>Avec nos esthéticiennes : Christine L. et/ou Michèle R. et/ou Belgin</p> 	<p><b>A 16h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>13h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo (groupe déjà constitué)</b></p>
<p><b>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo</b> avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</b></p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME Description de l'activité en annexe</p>	<p><b>14h à 15h30 : BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Francis et Anne-Marie</p> <p>À l'Abbaye d'Aulne</p> <p>RV devant le resto « le bief du moulin » Rue Vandervelde, 290 à 6534 Thuin</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 
	<p><b>14h à 15h</b></p> <p><b>Rencontre autour d'un auteur par vidéo</b></p> <p><i>Marcel Pagnol</i></p> <p>Lecture d'extraits, partage sur l'auteur, ... Avec Nadine</p> 	

LUNDI 7 DECEMBRE	MARDI 8 DECEMBRE	JEUDI 10 DECEMBRE
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</b></p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>14h00 – 15h00 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>A 11h00 ou 12h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo.</b></p>
<p><b>14h à 15h : Rencontre autour de : « <u>Comment gérer les changements corporels ...</u> »</b></p> <p><b>Par vidéoconférence, avec Marc D. et Thérèse J.</b></p>	<p><b>14h à 15h30 : BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Agnès et Moreno</p> <p>Centre de délasserment de Marcinelle</p> <p>RV au kiosque Av. du muguet, 16 6001 Marcinelle</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p><b>13h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo (groupe déjà constitué)</b></p>
	<p><b>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</b></p>	
	<p><b>A 16h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D.</b></p>	
	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</b></p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p> <p>Description de l'activité en annexe</p>	

LUNDI 14 DECEMBRE	MARDI 15 DECEMBRE	JEUDI 17 DECEMBRE
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</b></p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>14h00 – 15h00 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>A 11h00 ou 12h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo.</b></p>
<p><b>13h30 à 14h30 : Soins aux mains et conseils pour les soins de vos pieds, par vidéoconférence</b></p> <p>Avec nos esthéticiennes : Christine L. et/ou Michèle R. et/ou Belgin</p> 	<p><b>A 16h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>13h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo (groupe déjà constitué)</b></p>
<p><b>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</b></p>	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</b></p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME Description de l'activité en annexe</p>	<p><b>14h à 15h30 : BALADE en BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Francis et Anne-Marie</p> <p><b>À l'Abbaye d'Aulne</b></p> <p>RV devant le resto « le bief du moulin » Rue Vandervelde, 290 à 6534 Thuin</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 

LUNDI 21 DECEMBRE	MARDI 22 DECEMBRE	JEUDI 24 DECEMBRE
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</b></p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>14h00 – 15h00 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie D.</b></p>	<p><b>BONNES FÊTES</b></p> <p><b>JOYEUX NOËL</b></p>  <p><b>On se revoit en 2021 😊</b></p>
	<p><b>A 16h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D.</b></p>	
<p><b>14h à 15h30 : BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Monique et Christine</p> <p><b><u>Parc Bivort à 6040 JUMET</u></b></p> <p>Place Mallavée RV au parking,</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</b></p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME Description de l'activité en annexe</p>	
<p><b>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</b></p>		

# **GYMNASTIQUE ROSE PILATES : POUR DAMES ET HOMMES**

**NB : AU DÉPART LE ROSE PILATES EST DESTINÉ PARTICULIÈREMENT AUX DAMES AYANT UN CANCER DU SEIN, EN FAIT, CETTE GYMNASTIQUE EST BENEFIQUE POUR TOUT CANCER ...**

**Le Rose Pilates pour se réapproprier son corps pendant le cancer.**

**Pourquoi le Pilates particulièrement ?**

- 1) Le Pilates est une gymnastique douce qui aide à reconstruire son corps
- 2) Il sollicite le corps dans son entièreté
- 3) Il permet d'assouplir et de renforcer les muscles
- 4) Le travail est postural, un bon maintien est une base
- 5) Il permet de bouger en douceur pour lutter contre la sédentarité
- 6) Même pendant l'administration de la chimiothérapie, il est possible de réaliser des exercices de Pilates
- 7) Le Pilates permet de retrouver de l'amplitude dans ses mouvements, de la force dans ses muscles et de la confiance.

**POURQUOI FAUT-IL UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SPÉCIFIQUE APRÈS UN CANCER DU SEIN ? (NB CERTAINS HOMMES SOUFFRENT ÉGALEMENT DU CANCER DU SEIN ...)**

En sortant des traitements du cancer du sein, les patients sont comme des sportifs blessés : ils doivent lutter contre l'endolorissement de la région du thorax et de l'épaule après la chirurgie en réalisant des mouvements adaptés. Ils doivent aussi récupérer des muscles que la chimiothérapie fait fondre (on perd 25 % de ceux des membres inférieurs) en choisissant des activités musclantes (vélo pour les jambes, rameur pour tout le corps, etc.). Enfin, une gymnastique assouplissante (s'étirer au quotidien) leur permettra de réduire les raideurs articulaires générales provoquées par l'hormonothérapie et la chimiothérapie. Pour se motiver, on sait aussi qu'un exercice régulier d'endurance (marche nordique, vélo, rameur ou natation) en aérobie (il faut pouvoir parler et presque chanter) pratiqué au moins 30 minutes par jour réduit les récurrences d'au moins 30 %.

**QU'EST-CE QUE LE ROSE PILATES PEUT APPORTER ?**

La méthode Pilates - du nom de son inventeur qui l'avait créée pour les danseurs -, c'est l'art du contrôle en profondeur, du gainage avec des gestes précis respectueux de la biomécanique du corps. Dans le cas d'un cancer, c'est une gymnastique idéale de reconstruction pour saisir les bonnes postures, renforcer les muscles profonds, s'assouplir et savoir respirer. Une fois que le patient est remis d'aplomb, il peut reprendre une activité ou un sport, il ne se fera pas mal.

## POURQUOI FAIRE DES MOUVEMENTS PENDANT LA CHIMIO OU DANS LA SALLE D'ATTENTE ?

Dès l'intervention chirurgicale et tout au long des traitements, le patient doit bouger (même un peu), car cela va être son meilleur remède antifatigue. Avec ces cours, on lui propose des mouvements simples à faire assis ou allongé n'importe quand : chez soi, pendant la séance de chimiothérapie, dans la salle d'attente... C'est une routine quotidienne qu'il peut intégrer facilement à sa vie et qui va tout changer : moins de fatigue ou de douleurs et plus + de moral, surtout si elle s'accompagne d'activités d'endurance.

### HALTE À DEUX IDÉES FAUSSES

Non, l'exercice ne mène pas au "gros bras". C'est l'inverse, ce sont le manque de mouvement, la prise de poids, l'absence d'activité physique ... qui sont les causes des œdèmes.

Aucun mouvement (porter un enfant, jouer au tennis, soulever un sac...) n'est interdit à jamais. C'est plutôt la façon de les exécuter qui doit être parfaite pour ne pas être dangereuse. En Rose Pilates, on évite juste les mouvements qui sollicitent le grand pectoral, déjà raidi par la position de protection du sein, la cicatrice d'ablation et la radiothérapie.

### Les bénéfices directs pour la vie quotidienne en cas de cancer du sein

- 1) Maintenir une posture tonique malgré la fatigue
  - 2) Placer à nouveau les bras en arrière et pouvoir les lever
  - 3) S'appuyer sur le sein opéré
  - 4) S'allonger sur le bras du côté du sein opéré
  - 5) Retrouver la souplesse du dos
  - 6) Retrouver de la force dans ses abdominaux
- BREF être à l'aise dans son corps comme avant !

### Site de référence

<https://www.sereconstruireendouceur.com/rose-pilates/>