

## Une équipe médicale

Dr K. BELAID, Médecin du sport

Dr C. FLAMANT, Médecin du sport

Dr B. CUTULI, Cancérologue (Institut Cancer Courlancy Reims)

## Une équipe pluridisciplinaire

Enseignant d'Activité Physique Adaptée

Masseur - kinésithérapeute

Diététicienne

## Des partenaires

Anat de l'Omois

Espace Ressource Cancer

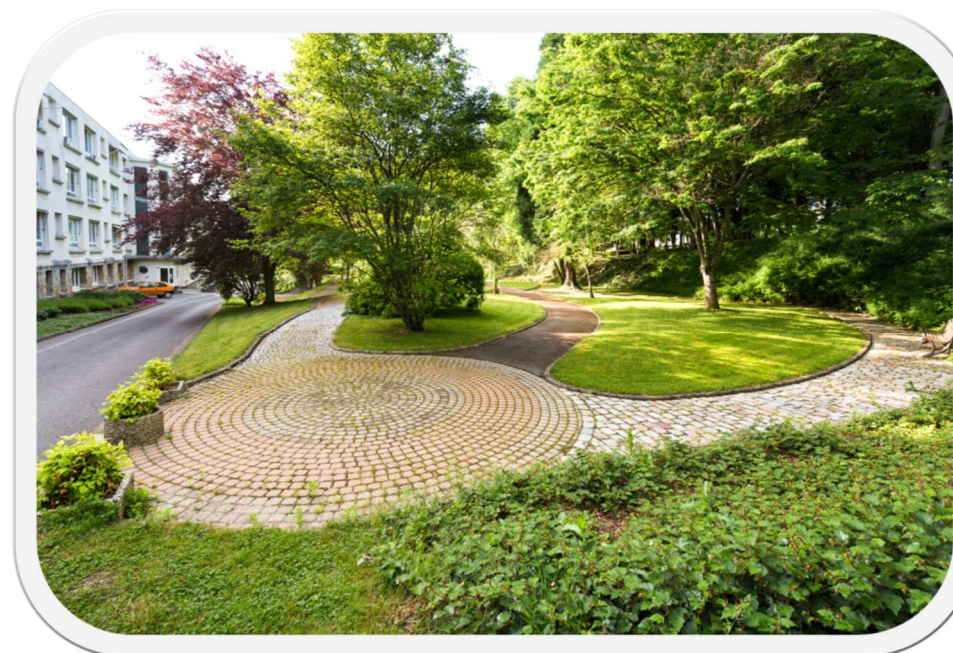
Maison Sport Santé Gilbert Pérès

Plateforme des Aidants

Institut Cancer Courlancy Reims



## PEP'S - Ma Vie après le cancer



### L'hôpital Villiers-Saint-Denis

vous propose un *séjour bien-être* d'une semaine centré sur la reprise d'activité physique après un traitement pour cancer du sein

#### Hôpital Villiers Saint Denis

1 Rue Victor et Louise Monfort

02310 VILLIERS SAINT DENIS

☎ 03 23 70 74 90

@ consultations@hlrs-villiers.net



## Mon parcours en 4 étapes



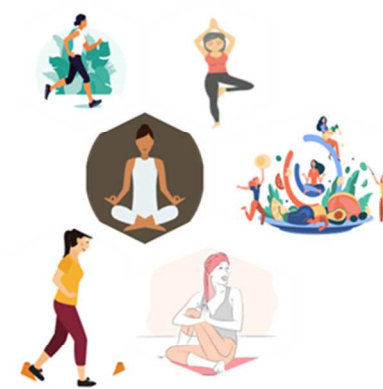
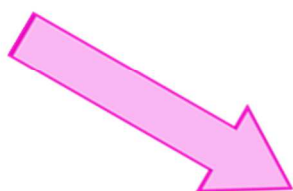
Entretien d'accueil

Entretien diététique



Évaluation de la condition physique et des limitations articulaires

Consultation médicale



### Étape 1 : orientation par mon médecin

Je demande un courrier à mon médecin traitant ou à mon oncologue

### Étape 2 : évaluation initiale

- Par une équipe pluridisciplinaire
- Sur 1/2 journée
- 1 mois avant votre admission

### Étape 3 : mon programme

- 5 journées complètes
- En hospitalisation de jour (8h30-17h00)
- Des ateliers : Activité Physique Adaptée, Balnéothérapie, Séances "bien-être", Conseils diététiques.

### Étape 4 : et après ?

Je poursuis mon parcours à domicile avec les partenaires de proximité



HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8h30 – 9h30	Accueil et installation à l'hôtel hospitalier	Réveil Musculaire Art Thérapie	Réveil Musculaire Art Thérapie	Réveil Musculaire Art Thérapie	Réveil Musculaire Art Thérapie
9h30 – 10h30	Accueil du groupe Présentation du programme Synthèse des bilans organisation de la semaine Inscription dans MBSS	Traitements Effets secondaires Dr CUTULI	Socio esthétique Comment prendre soin de moi	Atelier Psycho-social	EAPA
10h30 - 11h30		Atelier Psycho-social Mon Pep's après cancer Réagir face à la crainte de la récurrence Identifier et gérer le sentiment d'incertitude Identifier l'écart entre la réaction de l'entourage en fin de traitement et la persistance d'effets secondaires résiduels	EAPA Marche Afghane	ETP Nutrition Equilibre alimentaire sur une semaine	Socio esthétique Mise en pratique
11h30 – 12h30	Sophrologie		Séance KINE	Atelier diététique en Pratique	Séance KINE
12h30 – 13h30	Déjeuner				
13h30 -14h30	Talk & Walk	BALNEO	Talk & Walk	BALNEO	Talk & Walk
14h30 -15h30	EAPA ETP les bienfaits de l'APA	ETP Nutrition Le besoins en protéine	ETP social « Aujourd'hui c'est quoi pour vous le travail ? »	Mon programme APA après MSS	Evaluation de la semaine
15h30 – 16h30	Mon parcours avec l'association ANAT de L'OMOIS	ETP/APA La perception de mes limites	Mon parcours avec L'Espace Ressource Cancer	EAPA	
16h30 – 17h	Synthèse de la journée	Synthèse de la journée Dr BELAID	Synthèse de la journée	Synthèse de la journée	