

Et si on parlait

Cancer du sein



STANDS
D'INFORMATIONS

ATELIERS

CONFÉRENCES

ANIMATIONS

MOBILISONS-NOUS
POUR OCTOBRE ROSE



+ Retrouvez
toutes les dates sur :
www.ch-larochelle.fr

A l'occasion d'**Octobre rose**, les équipes des Hôpitaux La Rochelle Ré Aunis vous proposent un programme à destination des professionnels, des patients et du public.

STANDS D'INFORMATIONS

Hall
Hôpital St-Louis

- **Et si on parlait bien-être pendant le cancer ?**
Jeudi 5 octobre 11^h30 - 15^h
- **L'activité physique pour mon moral et ma santé**
Mardi 10 octobre 11^h30 - 15^h
- **Ils m'accompagnent dans la maladie**
Jeudi 12 octobre 11^h30 - 15^h

MINIS CONFÉRENCES

Hall
Hôpital St-Louis

- **L'activité physique, quel apport pendant le traitement ?**
- **Facteurs de risques, savoir lire les étiquettes.**
Mardi 10 octobre 12^h - 13^h
- **Alimentation et cancer: quel lien ?**
- **Alcool et Tabac, quelles préventions ?**
Lundi 16 octobre 12^h - 13^h

ATELIERS & BIEN-ÊTRE

- **Apprendre l'autopalpation**
Ateliers de 30 minutes en petit groupe, pour apprendre l'autopalpation avec un professionnel de santé.
1^{er} étage du Pôle Femme Enfant
Hôpital St-Louis - **sur inscription**

Jeudi 5 octobre 9^h - 11^h30

Vendredi 6 octobre 12^h - 14^h

Jeudi 12 octobre 12^h - 14^h

Vendredi 13 octobre 12^h - 14^h

- **Se détendre avec le Yoga, le Do-In et la relaxation**
Session de 45 minutes

1^{er} étage du Pôle Femme Enfant
Hôpital St-Louis - **sur inscription**

Mardi 3 octobre 14h - 17h

Mardi 10 octobre 10h - 13h

- **Me relaxer et prendre soin de moi**
Au sein de ma bulle
Ateliers socio-esthétique ou réflexologie
Hall Hôpital St-Louis

Jeudi 5 octobre

10^h - 12^h Dien Chan

10^h - 15^h30 Massage mains



+ Inscrivez-vous aux ateliers en flashant les codes ci-contre, ou en vous rendant sur www.ch-larochelle.fr



SANTÉ EN MOUVEMENT

Dispositif itinérant sur le Nord Charente-Maritime dont l'objectif est d'améliorer l'accès aux soins et à la prévention.



+ Retrouvez tous les déplacements du dispositif sur:

www.ch-larochelle.fr

LE PROGRAMME D'OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2	3 ATELIERS SE DÉTENDRE AVEC LE YOGA ET LE DO-IN	4	5 ATELIERS DANS MA BULLE STANDS ATELIERS AUTOPALPATION	6 ATELIERS AUTOPALPATION	7 COURSE DES DEMOISELLES SANTÉ EN MOUVEMENT À LA BOUCLE ROSE
9	10 STANDS ATELIERS SE DÉTENDRE AVEC LE YOGA ET LE DO-IN CONFÉRENCES	11	12 STANDS ATELIERS AUTOPALPATION	13 ATELIERS AUTOPALPATION	14
16 CONFÉRENCES	17	18	19	20	21 SANTÉ EN MOUVEMENT À ANDILLY