

## FÉVRIER 2019

**12 Février**

L'activité physique, en avez-vous vraiment besoin?

Au cours de cette présentation, il sera sujet de quelques statistiques générales sur l'activité physiques et le cancer, de savoir s'il est contre-indiqué de faire de l'activité physique lorsqu'on a le cancer, puis quels sont bénéfiques généraux de la pratique de l'activité physique.

**26 Février**

Tout au sujet du yoga du rire, de la théorie à la pratique !

Dans la vie de tous les jours, l'adulte rit généralement très peu. Pourtant, il est prouvé que le rire est un exercice agréable et accessible qui apporte de nombreux bienfaits à notre santé. Venez le découvrir par vous-même!

## MARS 2019

**12 Mars**

Comprendre et remédier aux troubles cognitifs associés au cancer

Le cancer et ses traitements provoquent parfois des difficultés cognitives, aussi appelées « chemobrain », qui affectent le quotidien des personnes atteintes. Cet atelier propose des pistes d'explications et de solutions basées sur les données scientifiques.

**26 Mars**

Trucs et astuces pour bien gérer son niveau d'énergie

Cette présentation permet d'abord de comprendre comment la fatigue survient pendant le cancer et pourquoi il arrive qu'elle persiste même après la fin des traitements. Plusieurs conseils seront offerts pour bien gérer votre niveau d'énergie, mieux dormir et graduellement augmenter votre niveau d'activité pour reprendre votre vie tel que souhaité.

## AVRIL 2019

**9 Avril**

Comment s'adapter aux bouleversements émotionnels de la maladie?

Choc, anxiété, peur, colère, impuissance, doute, déprime, douleur... Cet atelier propose une réflexion sur les bouleversements émotionnels pouvant être vécus au cours de la trajectoire de soins et les stratégies d'adaptation pouvant être mises en place afin de trouver un équilibre dans cette épreuve.

**23 Avril**

La douleur : bien plus qu'un mot!

Touchant plusieurs aspects de la vie d'une personne, la douleur peut parfois être difficile à gérer au quotidien. Cet atelier propose une vulgarisation du processus de la douleur ainsi que des pistes pour une meilleure gestion de celle-ci.

## MAI 2019

**7 Mai**

Traiter le lymphœdème

Environ 1 million de Canadiens présentent un œdème chronique ou un lymphœdème et ce nombre continue de croître. Vous connaissez quelqu'un qui en est atteint, ou voulez savoir comment vous prendre en charge? Apprenez-en davantage sur vos ressources et le traitement du lymphœdème.

**21 Mai**

Yoga : thérapie complémentaire pour le cancer

La recherche démontre que le yoga peut être utile pour améliorer le bien-être physique, émotionnel et spirituel des gens ainsi que diminuer certains effets indésirables du cancer et de ses traitements. Cet atelier-conférence vous fera découvrir cette discipline tout en expérimentant quelques exercices simples.

## JUIN 2019

**4 Juin**

Facteurs clés pour un retour au travail satisfaisant et durable!

Comment préparer le retour au travail à la suite d'un cancer? Cette conférence répondra à plusieurs questions reliées au processus de rétablissement, notamment de savoir comment aborder notre condition de santé avec nos collègues, comment gérer notre énergie dans les diverses tâches de travail, etc.

**18 Juin**

L'acupuncture comme thérapie complémentaire

L'acupuncture est l'une des branches de la médecine chinoise qui est reconnue comme thérapie complémentaire aux soins en oncologie. Venez apprendre sur les bienfaits de cette médecine pour soulager les inconforts reliés à la maladie ou aux effets secondaires de son traitement (nausée, fatigue, douleur...).

### **VOUS ÊTES TOUCHÉS PAR LE CANCER ?**

**PARTICIPEZ GRATUITEMENT À NOS ATELIERS ET CONFÉRENCES DONNÉS PAR NOS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ LE MARDI DE 12H30 À 14H00 DANS LE SALON RICHARD BÉLIVEAU, À LA CLINIQUE REGAIN**

**Inscription Requisite : [llabbe@cliniqueregain.com](mailto:llabbe@cliniqueregain.com) ou 514-766-1696**

*Clinique REGAIN*

*5260 rue de Verdun, Verdun, H4H 1K1*