

Combien cela coûte-t-il ?

Vous êtes membre d'une Mutualité Libre ?

- › Vous bénéficiez d'une réduction sur les tarifs. Pour connaître le prix exact, contactez le service social de votre mutualité.

Vous n'êtes pas membre d'une Mutualité Libre ?

- › Pas de problème, vous pouvez également participer à la semaine santé. Pour connaître le prix exact, contactez le service promotion santé de l'Union Nationale des Mutualités Libres.

Sont inclus dans le prix :

- › le séjour de 4 nuits et 5 jours en pension complète (en chambre simple ou double avec salle de bains particulière, téléphone et télévision)
- › les soins par le personnel soignant polyvalent
- › la participation aux activités en groupe
- › la participation au programme individuel bien-être

Les honoraires des médecins et des kinésithérapeutes sont réglés comptant sur place et les soins administrés par les infirmiers sont réalisés selon les règles des soins à domicile.

Et pour les partenaires/aidants ?

Votre partenaire ou aidant peut séjourner avec vous lors de la semaine santé à Dunepanne et participer à un programme spécifique. Les membres des Mutualités Libres reçoivent un remboursement spécifique.

Pour plus d'informations, prenez contact avec le service social de votre mutualité.

Quand ont lieu les prochaines semaines santé ?

Les semaines santé sont organisées à Dunepanne deux fois par an. Pour connaître les dates précises, prenez contact avec le service social de votre mutualité ou consultez le site web de Dunepanne: www.dunepanne-mloz.be. Vous y découvrirez, également, un film vidéo reprenant quelques images d'ambiance et des témoignages de participants aux précédentes semaines santé.

Comment s'inscrire ?

Pour de plus amples informations sur la semaine santé à Dunepanne ou pour une inscription, contactez le service social de votre mutualité.

Les semaines santé sont une initiative :

Mutualités Libres

du Service Promotion santé
des Mutualités Libres
Rue Saint-Hubert 19
1150 Bruxelles

Dunepanne

du centre de soins
Dunepanne
Maria Hendrikalaan 5
8420 De Haan

info@semainesante.be

L'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe :



Editeur responsable : X. Brenez - Rue St. Hubert 19 - 1150 Bruxelles

Mieux vivre après un cancer
**Reprenez des forces
à la mer !**

Echanger des expériences

Se ressourcer

Profiter

Bouger

Dunepanne - Coq-sur-Mer



Vous vous rétablissez d'un cancer et votre traitement est terminé ?

Venez recharger vos batteries à l'air sain de la mer du Nord !

Le cancer chamboule la vie du patient et de son entourage. Une fois le traitement terminé, il n'est pas toujours évident de retrouver le rythme. En effet, les conséquences physiques, psychologiques et sociales de la maladie continuent à se faire ressentir.



Une semaine santé, c'est...

- › un programme varié alliant activités en groupe et moments "bien-être" individuels
- › un **séjour inoubliable** à **Dunepanne**, un centre de séjours de soins possédant tous les atouts pour vous offrir détente, repos, bien-être et restauration de qualité, à deux pas de la mer
- › l'occasion idéale de découvrir les éléments de réussite d'une remise en forme après un cancer

Un programme de groupe sur mesure...

Le contact avec des personnes ayant un vécu similaire est l'aspect central de la semaine santé. Chaque jour, vous participez à au moins une activité de groupe encadrée par des professionnels et adaptée à vos besoins. En voici un aperçu...

- › Des **partages** d'expériences et des **échanges** encadrés par un psychologue.
- › **La détente** du corps et de l'esprit par la pratique de techniques de **relaxation** et par des activités faisant appel à la **créativité**.
- › Des exercices dans l'eau pendant une séance d'**aquagym** combinant l'effet bienfaisant de l'eau et de la gymnastique.
- › La découverte de "l'**alimentation** après cancer" avec une diététicienne et mise en pratique des conseils adaptés.
- › Des **promenades** en groupe pour se ressourcer et prendre l'air vivifiant de la mer.

... complété par des moments "bien-être" pour soi

- › Vous sentir à nouveau bien dans votre peau, voilà l'enjeu du programme individuel "bien-être". Faites-vous dorloter avec un **soin relaxant du visage** et profitez des nombreux conseils d'une professionnelle.
- › Recevez un **bon cadeau** d'une valeur de 25 euros grâce auquel vous pouvez vous concocter un petit programme bien-être parmi l'offre wellness de Dunepanne (choix parmi différents massages et soins).



Qui peut participer à la semaine santé ?

(max. 10 personnes et partenaires)

Toute personne :

- › âgée de 18 ans ou plus ;
- › ayant souffert d'une forme de cancer et ayant terminé les traitements primaires (chimiothérapie, radiothérapie, etc.) depuis au moins un mois ;
- › enthousiaste et intéressée par les activités de groupe ;
- › suffisamment autonome (des soins légers ou modérés sont toutefois possibles).

La semaine santé s'adresse prioritairement aux membres des Mutualités Libres.



Se rétablir à deux

Votre **partenaire (ou aidant)** est également le ou la bienvenu(e) lors de la semaine santé. Il ou elle aura l'occasion de participer à certains ateliers (promenades, alimentation, relaxation,...). Et, si les partenaires sont suffisamment nombreux, un atelier spécifique leur est également consacré.

Encadrement professionnel

Dunepanne souhaite vous encadrer des meilleurs soins. Une **équipe multidisciplinaire** est à votre disposition (médecin, infirmier, personnel soignant, kinésithérapeute, etc.). Pour le programme de groupe, nous faisons appel à **des professionnels** expérimentés en revalidation oncologique.