



LA PARENTHÈSE

un temps pour soi

Au sein de la Polyclinique d'Hénin-Beaumont, la Parenthèse est une salle d'activités et de soins de support pour les patients pris en charge au sein de l'établissement, en cancérologie ou pour une maladie chronique.



Groupes de parole

Cancérologie

Animés par un psychologue de La Ligue contre le cancer. Ils se tiennent **une fois par mois**.

Sur **inscription obligatoire** auprès de la Ligue contre le cancer

03 21 71 16 18



PAS-DE-CALAIS



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun

Ateliers



Sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation s'appuyant sur la respiration abdominale pour gérer le stress et atteindre un mieux-être face aux difficultés de la vie. Pratiquée au quotidien, en toute autonomie, la sophrologie apaise les tensions physiques et mentales, favorise la prise de recul, le lâcher-prise et le retour au calme.

Socio-esthétique

La socio-esthétique propose d'accompagner par le soin, le toucher et l'écoute, une personne vers un mieux-être.

Afin d'améliorer l'image et la confiance en soi, de faciliter le retour dans la vie sociale, professionnelle et familiale, de se détendre, d'avoir des conseils esthétiques, de soins et de bien-être, la socio-esthétique propose de prendre un temps pour soi et de faciliter le chemin de reconstruction.

Massage bien-être

Le massage bien-être, pratiqué avec douceur et bienveillance, offre une détente profonde et aide à reprendre conscience de son corps, à réduire le stress et à améliorer la qualité de vie en favorisant un bien-être émotionnel et physique.

Art-thérapie (ateliers en groupe)

L'art-thérapie utilise les différentes formes de l'art (peinture, collage, dessin,...) pour exprimer les blessures émotionnelles relatives aux aléas de la vie. Elle nous fait prendre conscience de nos ressources intérieures pour mettre de la distance avec notre souffrance et nous reconstruire.

Ces activités, **gratuites grâce aux dons**, se font sur **inscription obligatoire** au 06 84 80 29 44 ou par email : coordination-cancer.hb@ahnac.com

Retour à l'emploi



L'association Energy Boost vous accompagne vers la reprise d'une activité professionnelle (reprise, reconversion, nouveau projet) après un traitement de cancer ou dans le cadre d'une maladie chronique.

Séances collectives, individuelles, en visioconférence.

E-mail : contact@energyboost.fr | Site internet : www.energyboost.fr



POLYCLINIQUE HÉNIN-BEAUMONT

1110 Route de Courrières 62110 Héning-Beaumont
03 21 13 30 00

polyclinique-henin-beaumont.ahnac.com

YouTube facebook Instagram