

# **PRENDRE SOIN DE SOI**

LE CANCER DU SEIN

# **LES BONS GESTES**

*Cet atelier s'adresse à toute femme confrontée aux traitements pour un cancer du sein quel que soit le moment de son parcours.*

*Cet atelier est une initiative pour tenter de répondre aux questions autant théoriques (anatomie physiologie) que pratiques (que faire pour récupérer au mieux et prévenir les complications) et d'offrir un moment de partage.*

Ce moment est conçu et encadré par Sophie Fontannaz et Caroline Glardon, physiothérapeutes et Gabrielle Heller, infirmière. Toutes les trois pratiquent le drainage lymphatique manuel et sont en contact fréquent avec les patientes.

Il a lieu dans le cabinet Espace Drainage situé à l'avenue Général Guisan 30 à Vevey.

L'inscription est obligatoire, l'atelier est gratuit, nous avons décidé de proposer une collecte pour une association active dans la problématique.

Deux heures pour refaire le tour d'informations qui ont été entendues, mais parfois à des moments avec d'autres préoccupations prioritaires.

Un peu d'anatomie, les gestes à favoriser, l'automassage,

l'autobandage, tous les « trucs » pour aller mieux, les exercices pour favoriser la mobilité, les bonnes adresses et un moment pour vos question expériences

Cet atelier est limité à 8 participantes.

L'atelier aura lieu les 24 juin 2023 de 14:00 à 16:00 et le 07 octobre de 14:00 à 16:00