



AUTOUR
DU SOIN

INFORMATIONS



CE LIVRET EST LA SYNTHÈSE NON EXHAUSTIVE DES ACTIVITÉS AUTOUR DES SOINS PROPOSÉES PAR L'INSTITUT.

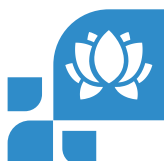
La volonté est de présenter par catégorie des pratiques, projets ou associations qui peuvent vous apporter un soutien et vous permettre une « échappée » culturelle, sportive, artistique au milieu du parcours de soins. Certaines activités peuvent être modifiées selon le contexte sanitaire.

SOMMAIRE



ESPACES D'ÉCOUTE ET DE PARTAGE : GROUPES THÉRAPEUTIQUES ET ATELIERS

- Ateliers d'arts plastiques sur un lit de couleur _____ 3
- Ateliers culinaires « Qu'est-ce qui se mijote ? » _____ 4
- Ateliers esthétiques Belle & Bien _____ 5
- Gestion du stress par la méditation _____ 6
- Groupe parents/enfants shifumi _____ 7
- La Petite Fille aux Allumettes _____ 8
- Musicothérapie _____ 9



ESPACES D'ÉCHANGES, D'INFORMATION ET DE SOUTIEN

- Espace de Rencontres et d'Information (ERI®) _____ 10
- Associations de bénévoles _____ 11
- Accompagnement religieux _____ 12
- Culture & Santé _____ 13
- Espace détente - Chorale _____ 14
- MARADJA _____ 15
- Permanences juridiques _____ 16
- La Ligue contre le cancer (APA) _____ 17



ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Informations sur l'Activité Physique Adaptée (APA) _____ 19
- Marche Nordique _____ 20
- « Les Elles du Lac » Dragon Ladies Bordeaux _____ 21
- « Riposte » Pratique du sabre artistique _____ 22
- Rugby au toucher _____ 23

ESPACES D'ÉCOUTE ET DE PARTAGE : GROUPES THÉRAPEUTIQUES ET ATELIERS



- > **Nommer et partager** ses interrogations et parfois ses émotions
- > **Aider** à trouver des nouveaux repères
- > **Trouver** un ajustement psychologique au contexte actuel de vie
- > **Permettre** de préserver la place de chacun dans la constellation familiale
- > **Diminuer** l'isolement et le sentiment de solitude
- > **Prévenir** les traumatismes psychiques

SUR UN LIT DE COULEURS

ART PLASTIQUE POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES



Daphné Dufour est professeur d'Arts Appliqués lorsqu'elle n'est pas ici à l'Institut Bergonié. Au niveau du petit salon, l'Atelier artistique se déploie et se range après chaque journée de travail. Les séances se déroulent toutes les semaines le mardi après-midi.

Dynamique et créative, elle se sent bien dans l'accompagnement des personnes et vous mettra en confiance dans son univers (dessin, peintures, etc...).

Elle s'adapte au rythme de chacun, aux envies personnelles. Elle peut aussi venir dans votre chambre avec du matériel.

Vous êtes les bienvenus, même accompagnés, le temps d'une après-midi ou deux. Laissez-vous guider pour vous exprimer librement et passer un moment convivial hors de votre chambre. Atelier ouvert aux patients des autres étages, dans la limite des places disponibles.



🕒 LES MARDIS APRÈS-MIDI

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

05 56 33 78 94

« QU'EST-CE QUI SE MIJOTE ? »

POUR LES PATIENTS ET LES PROCHES



CUISINEZ DANS LA CONVIVIALITÉ

L'Institut Bergonié et le chef cuisinier Jésus Hurtado de « Cuis'in les ateliers » (www.cuisin-lesateliers.com), proposent des ateliers culinaires à destination des patients et de leurs proches avec des professionnels de santé.

DATES 2022

À l'atelier du chef 12h à 14h

> les dates et modalités des ateliers seront communiquées sur notre site internet et nos réseaux sociaux.

Sur le Facebook de l'Institut Bergonié

en direct 15h à 17h



Vous trouverez toutes les informations sur notre page Facebook



ACCESSIBLE PARTOUT ET POUR TOUS

Connectez-vous au Facebook live et bénéficiez des trucs et astuces proposés par le Chef Jésus tout au long de sa présentation des recettes.

ATELIERS D'ESTHÉTIQUE PAR L'ASSOCIATION BELLE ET BIEN

ANIMÉS PAR DES ESTHÉTICIENNES PROFESSIONNELLES



ATELIER GRATUIT À L'INSTITUT BERGONIÉ

Le Conseil du Volontariat de l'Institut Bergonié, en partenariat avec l'association belle & bien propose aux femmes prises en charge dans l'établissement des ateliers d'esthétique pour :

- > se retrouver entre femmes dans une ambiance conviviale et détendue,
- > apprendre à prendre soin de soi et de sa peau,
- > prendre du plaisir à se maquiller.

Ces ateliers se déroulent à l'Institut Bergonié et sont animés par des esthéticiennes professionnelles désireuses de donner un peu de leur temps. Chaque séance rassemble une dizaine de participantes qui repartent avec la trousse des produits utilisés.



« Quelques minutes de détente et plein de petites astuces pour se faire plaisir »
Hélène - Nantes



« J'ai vu que je pouvais rester femme malgré tout »
Claire - Lille

« PROGRAMME LOOK GOOD...

FEEL BETTER® »

① LES ATELIERS ONT LIEU LES LUNDIS DE 10H À 12H

En 2022

- > 10 janvier
- > 7 février
- > 7 mars
- > 11 avril
- > 9 mai
- > 13 juin

📍 RENDEZ-VOUS

Sous le porche, à côté du bâtiment E à 9h45.

Il existe d'autres ateliers et structures que vous pouvez retrouver à l'APESEO de la Ligue contre le cancer (p. 17), la Maison Rose et la Maison du Bien-être à Bordeaux.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

T. 05 56 33 33 54 ou T. 05 56 33 04 51

GESTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

POUR LES PATIENTS DE L'INSTITUT ET LEURS PROCHES

Ces ateliers permettent de bénéficier des bienfaits de la méditation et de la pratiquer en toute autonomie. L'intervenant et la présence du groupe favorisent la prise de conscience des automatismes mentaux, de la façon de vivre le stress, des difficultés de la pratique. Ces ateliers se déroulent dans un cadre reposant sur les principes fondamentaux de la méthode : curiosité, non-jugement et bienveillance.

LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Une rencontre de 2 heures a lieu chaque semaine pendant huit semaines ainsi qu'une demi-journée de pratique en silence pour s'immerger intensément dans la pratique. En dehors des séances, il est demandé de pratiquer à la maison environ 30 minutes par jour afin d'intégrer la pleine conscience dans sa vie quotidienne.

Le programme contient des exercices guidés de méditation formelle (méditation allongée, assise, marchée, mouvements inspirés du yoga, ...). ainsi que des enregistrements audio pour guider les participants, en effet des exercices de méditation informelle sont à intégrer dans sa vie quotidienne.

Des vêtements souples et une couverture sont recommandés pour la pratique de la méditation de pleine conscience.



LIEU

Centre d'animation Argonne-Nansouty-Saint-Genès
1 bis rue Lhérisson - 33000 Bordeaux



INTERVENANTS

Marion Barrault-Couchouron PhD

Instructeur certifié MBSR-MBCT (Institute of Mindfulness Based Approaches),
Psychologue clinicienne, Thérapeute familiale, Chercheur titulaire Université de Bordeaux

Stéphane Faure, EUTHYMIA

Instructeur certifié MBSR (Center for Mindfulness)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

T. 05 56 33 33 75 (atelier gratuit)

GROUPE PARENTS / ENFANTS SHIFUMI

POUR LES PATIENTS ET LE PERSONNEL

SHIFUMI

ひふみ

Lorsqu'un parent est malade : un espace de parole



Le groupe Shifumi est un espace de paroles proposé aux familles avec des enfants et dont un parent est malade.

Des échanges autour des annonces médicales, de la compréhension des enfants et de l'écoute au sein de la famille sont soutenus par le groupe.



**TOUS LES 1^{ER} MERCREDIS DU MOIS
DE 11H30 À 13H**



en salle de conférences de l'Institut Bergonié (bâtiment D)



LES ANIMATEURS

Marthe DUCOS, Psychologue clinicienne

Marie-Pierre ONATE, Infirmière puéricultrice

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

T. 05 24 07 19 61 ou le 05 56 33 78 52

LA PETITE FILLE AUX ALLUMETTES

QUELS MOTS POUR QUELS CHAGRINS ?



La petite fille aux allumettes

Groupe parents & groupe enfants

C'est un groupe d'échange pour les familles endeuillées, animé par des psychologues de différents établissements. Ce lieu, proposé à l'enfant et à sa famille, permet une mise en scène du quotidien, des bouleversements familiaux, des questions existentielles en lien avec la perte de l'un des siens. Du temps accordé au silence, à la parole, au jeu, aux histoires déposées et à l'élaboration de cette expérience douloureuse qu'est la mort, à la fois si singulière et pourtant partageable.

🕒 LE MARDI UNE FOIS PAR MOIS À 17H30

📍 LIEU

Réseau de l'Estey

3^e étage - 39 rue François de Sourdis - 33000 Bordeaux



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'une des psychologues animatrices des groupes

Marthe DUCOS 05 56 33 32 07

Gwenaëlle JOUQUAND 07 81 61 56 84

Danièle KLEIN 05 56 96 13 59

Isabelle LOMBARD 05 56 33 78 39

Cynthia RAYMOND 06 10 26 92 39

MUSICOTHÉRAPIE

POUR LES PATIENTS DE L'INSTITUT BERGONIÉ



MUSIQUE

Dans le cadre de notre projet « **adolescents et jeunes adultes** », Marine, art-thérapeute musique, se rend disponible deux après-midi par semaine au bâtiment G de l'Institut Bergonié.

L'art-thérapie stimule les sens, provoque des sensations de plaisir et de bien-être.

Avec le djembé, la guitare, le piano, ou tout simplement le chant, dans le contexte de l'hospitalisation en oncologie, la pratique de la musicothérapie permet de redécouvrir des sensations agréables, d'acquérir une nouvelle dynamique pour aller vers davantage de confiance en soi, de développer l'envie d'avoir de nouveaux projets...

Les séances, qu'elles soient en individuel ou en petit groupe peuvent se pratiquer en chambre, dans le petit salon ou à l'extérieur à la demande du patient.

La musicothérapeute s'adapte aux goûts et envies de la personne.

La plupart des patients découvrent les instruments, sans connaissance musicale au préalable, et la magie opère !

Il n'y a pas d'âge pour bénéficier de cette activité innovante c'est pourquoi Marine Cougoul accueille les patients des autres services qui en feraient la demande.

SUR DEMANDE



Pour connaître les horaires de l'activité et s'inscrire, n'hésitez pas à demander aux équipes de soin.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Demandez aux équipes de soin

ESPACES D'ÉCHANGES, D'INFORMATION ET DE SOUTIEN

Ils ont pour objectif de vous proposer :

- > Des temps de rencontre et d'échanges conviviaux et créatifs.
- > Une aide et un soutien.



ESPACE DE RENCONTRES ET D'INFORMATION

ACCUEIL

Un espace d'accueil et d'écoute pour les patients et les accompagnants au cœur de l'hôpital et sans rendez-vous.

ÉCOUTE

Des temps d'échanges libres entre patients et proches, accueillis par un coordonnateur et des bénévoles, pour exprimer, témoigner et partager ce que l'on ressent dans le parcours de soin et de vie en lien avec la maladie.

Certaines associations de bénévoles ont des permanences à l'ERI. Renseignez-vous sur place ou en contactant l'ERI.

INFORMATION

Un espace qui propose :

- > des ressources documentaires (ouvrages, brochures, sites, réseaux sociaux...)
- > des orientations vers les professionnels et associations susceptibles d'accompagner les différentes demandes
- > des manifestations en lien avec le parcours de soin (conférences, groupes de pairs...)
- > des projets participatifs pour développer des collaborations concrètes entre les équipes de soins et les patients.

Un lieu neutre, bienveillant et convivial. Venez nous rejoindre pour partager votre vécu en toute confidentialité et simplicité.



LIEU

Entrée sous le porche, à côté du bâtiment E

INFORMATIONS

Mme Laura Innocenti (coordonnateur)
T. 05 56 33 33 54
eri@bordeaux.unicancer.fr



DU LUNDI AU VENDREDI 10H/17H



LES ASSOCIATIONS DE BÉNÉVOLES

Différentes associations de bénévoles, coordonnées par un conseil du volontariat, interviennent au sein de l'Institut Bergonié.

ALLIANCE 33 Accompagnement des personnes en grande vulnérabilité, en fin de vie et en deuil
05 56 43 07 07
bordeaux@alliance.asso.fr

ASSEM Association de soutien scolaire pour les enfants malades et les enfants de parents hospitalisés
05 56 79 56 88
assem-bordeaux@wanadoo.fr

ASSOCIATION RÉGIONALE AQUITAINE DES LARYNGECTOMISÉS ET MUTILÉS DE LA VOIX Association d'entraide et de solidarité
07 86 41 24 73 / 09 67 29 53 39
peca64@yahoo.fr

BELLE ET BIEN Atelier mensuel avec des esthéticiennes bénévoles
Inscriptions : ERI 05 56 33 33 54 ou
Hôpital de jour : 05 56 33 04 06
contact@bellebien.fr

CANCER SUPPORT FRANCE Accueil et soutien de patients anglophones
06 52 67 94 50
bordeaux.csf@gmail.com

CHEER UP ! Accompagnement des adolescents et jeunes adultes hospitalisés dans la réalisation d'un projet
bordeaux@cheer-up.fr

GROUPE 3 V Organisation de défis sportifs avec les patients, aménagement d'espaces de loisirs et de détente
06 75 01 17 03
contact.groupe3v@gmail.com

IMAGYN Initiative des malades atteintes de cancer gynécologique
06 16 38 94
erika_bos1@hotmail.com

LES BLOUSES ROSES Rencontre conviviale avec les patients autour d'un rafraîchissement
05 56 97 58 92
lesblousesroses33@free.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER 33 Conseils et informations aux patients et à leurs proches
05 56 94 76 41
espaceligueb@ligue-cancer.net

MÉDIATHÈQUE DES MALADES DES HÔPITAUX DE BORDEAUX Bibliothèque en libre-service - Prêt et passage dans les chambres
05 56 79 87 32 / 07 82 40 39 69
mediatheque@chu-bordeaux.fr

ON EST LÀ ! Association d'anciens patients, groupe de convivialité et d'échange pour les jeunes
06 24 46 33 86
contact@asso-onestla.fr

URILCO 33 Conseils et informations pour les patients stomisés
09 75 99 17 36
urilco33@outlook.com

VIVRE COMME AVANT Anciennes patientes à l'écoute des femmes traitées pour un cancer du sein
contact@vivrecommeavant.fr

VMEH écoute et soutien aux personnes hospitalisées
05 56 48 58 89
vmeh33@orange.fr

Renseignez-vous auprès des cadres de santé, des infirmiers ou de l'Espace de Rencontres et d'Information ERI.

L'ACCOMPAGNEMENT RELIGIEUX

Les représentants des différents cultes proposent leur contribution spécifique d'accompagnement, de soutien, de présence et d'écoute pour les personnes hospitalisées et leur famille.



BOUDDHISTE



CATHOLIQUE

Jean-Marc PETIT : 06 12 08 35 70
Père Nicolas-Bernard VIRLET : 07 81 84 03 67
Visites les **après-midi sauf mercredi**
Messe jeudi 17h30 à l'espace de recueillement
Communion tous les jours sur demande



JUIF

Rabbin Emmanuel VALENCY : 05 56 91 79 39



MUSULMAN

Imam Mustapha GHOMRICHE : 06 27 57 50 94



ORTHODOXE

Père Adrian Florin ROTARU (Église Roumaine) : 06 63 65 77 96
Père Théodore PAPANICOLAOU (Église Grecque) : 05 56 39 11 43
Père Alexandre BRUNET (Église Russe) : 06 42 46 71 70



PROTESTANT

Gérard Cazalis : 06 86 20 50 02
le mardi ou jeudi après-midi de 14h à 17h

INFORMATIONS CONSEIL DU VOLONTARIAT

Odile Duguey-Cachet 05 56 33 78 14

Laura Innocenti 05 56 33 33 54

LES ACCOMPAGNANTS

VISITES

Les visites sont autorisées tous les jours de 13h à 20h. Veillez à respecter les horaires. Pour des raisons exceptionnelles, ces horaires de visites peuvent être étendus avec l'accord du cadre de santé du service.

Les familles peuvent être reçues par les médecins après avoir pris rendez-vous ou en contactant le personnel du service.

Il peut être demandé à votre famille de sortir de la chambre quand le médecin ou l'infirmière veulent s'entretenir avec vous ou réaliser un soin.

Selon le contexte sanitaire, les consignes peuvent évoluer, référez-vous au site Internet www.bergonie.fr.

REPAS ET LITS

Les accompagnants des patients ont la possibilité de prendre leur déjeuner à la cafétéria (bâtiment G) de 12h à 13h30 du lundi au vendredi.

Le soir, les samedis, dimanches et jours fériés, le déjeuner et le dîner peuvent être servis dans la chambre du patient (si chambre seule) et après avoir informé l'équipe soignante.

Un seul repas accompagnant sera servi en chambre.

Des tickets repas peuvent être obtenus par carte bancaire via une borne spécifique (bâtiments A et G). Si vous n'avez pas de carte bancaire, présentez-vous aux admissions (Hall bâtiment A).

Deux sortes de tickets sont en vente :

> repas : 11,37 €

> couchette (nuitée + petit déjeuner) : 14,80 €

Un ticket vous est délivré pour la prestation choisie ainsi qu'un reçu pour une éventuelle prise en charge.

Pour les repas du soir et pour les nuits + petits déjeuners, les accompagnants remettent leurs tickets à l'aide-soignante avant 17h30.

Les accompagnants, n'ayant pas pu acheter un ticket avant 17h30, le week-end et jours fériés (sans carte bancaire), pourront demander des tickets spéciaux auprès d'un(e) aide-soignant(e). Ces tickets seront facturés a posteriori au patient lors de sa sortie.

Les chambres individuelles sont affectées aux malades en fonction des disponibilités et des situations médicales particulières ; les accompagnants peuvent alors bénéficier d'une prestation nuit + petit-déjeuner. Un seul lit accompagnant sera installé et ne peut se réclamer qu'à partir du moment où le patient est installé en chambre individuelle. En chambre double il n'y a pas de possibilité d'avoir un couchage.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle concernant la prise en charge des frais d'hébergement accompagnant

* Tarifs au 11/01/2022

ESPACE DÉTENTE

Relai H

L'Institut Bergonié vous propose, dans le Hall central du bâtiment A, un Relais H. Vous y trouverez journaux, magazines, boissons chaudes et froides, restauration rapide. Il est ouvert en semaine de 8h30 à 18h00, le samedi de 9h00 à 16h00, le dimanche et jours fériés de 11h00 à 16h00.

Les distributeurs de boissons (froides et chaudes) sont disponibles 24/24h.

Plusieurs espaces d'ombres ont été aménagés.

Vous pouvez vous y rendre à tout moment.



LA CHORALE DE L'INSTITUT BERGONIÉ

POUR LE PLAISIR DE CHANTER ENSEMBLE...
...OU SIMPLEMENT PARTAGER UN MOMENT MUSICAL



Chorale de l'Institut Bergonié, accompagnée par Brigitte Bonnet



LIEU

Rez-de-chaussée bâtiment DULUC



TOUS LES LUNDIS
DE 12H30 À 13H45

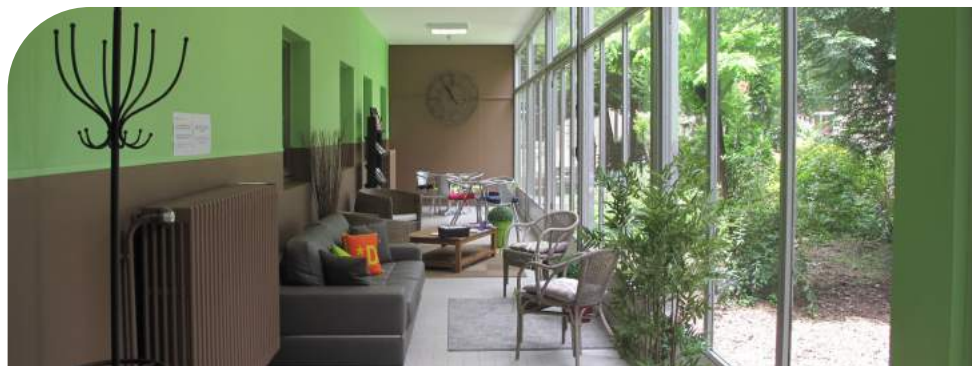
La chorale est ouverte aux patients, au personnel et aux bénévoles.

INFORMATIONS CHORALE DE L'INSTITUT BERGONIÉ

Brigitte Bonnet 05 56 33 33 54

MAISON AQUITAINE RESSOURCES POUR ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

POUR LES JEUNES ÂGÉS DE 15 À 25 ANS TRAITÉS POUR UN CANCER



Le projet MARADJA est l'un des 8 projets expérimentaux retenus en France par l'Institut National du Cancer dans le cadre d'actions spécifiques vis-à-vis des adolescents, il a vu le jour grâce au soutien de différents partenaires dont la Ligue Contre le Cancer. Situé sur le site du groupe hospitalier de Pellegrin au CHU de Bordeaux, dans l'ancien Hôpital du Tondu, les locaux ont été repensés et aménagés pour **accueillir un public d'adolescents et de jeunes adultes soignés à l'Institut Bergonié ou au CHU de Bordeaux.**

Plus tout à fait des enfants mais pas encore des adultes, en pleine métamorphose corporelle et psychologique, les adolescents et les jeunes adultes sont à une étape intermédiaire de leur construction identitaire.

L'irruption du cancer dans leur vie est source de bouleversements profonds. La MARADJA leur propose un environnement médical psychologique et social personnalisé, l'objectif final est de **les accompagner jusque dans l'après cancer**, vers le retour à une vie sociale, professionnelle, et affective.

Cette maison, munie d'équipements modernes et attractifs (salle de sport, cabine d'esthétique, salle multimédia, atelier de cuisine...) est un lieu convivial où les jeunes se sentent chez eux et prennent plaisir à se retrouver.



LIEU

Sur le site du groupe hospitalier de Pellegrin au CHU de Bordeaux, dans l'ancien Hôpital du Tondu

RENSEIGNEMENTS

CHU de Bordeaux - Groupe hospitalier Pellegrin
Bâtiment du Tondu - Place Amélie Raba-Léon - 33073 Bordeaux CEDEX
T. 05 57 82 10 93 / F. 05 57 82 10 94
Ouverture du secrétariat : Lundi au Vendredi 9h-12h/13h-16h30

PERMANENCES JURIDIQUES

UN POINT D'ACCÈS AUX DROITS GRATUIT À L'INSTITUT BERGONIE



L'Institut Bergonié propose aux patients et/ou aux accompagnants des permanences juridiques dispensées par des avocats du Barreau de Bordeaux.

Ces entretiens confidentiels sont gratuits et accessibles sur rendez-vous.



① LES PERMANENCES JURIDIQUES ONT LIEU LE 3^{ÈME} VENDREDI DE CHAQUE MOIS DE 14H À 17H

- | | |
|--------------|----------------|
| > 21 janvier | > 17 juin |
| > 18 février | > 16 septembre |
| > 18 mars | > 21 octobre |
| > 15 avril | > 18 novembre |
| > 20 mai | > 16 décembre |

LIEU

Rendez-vous au service social



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

www.bergonie.fr ou au 05 56 33 33 61
service.social@bordeaux.unicancer.fr

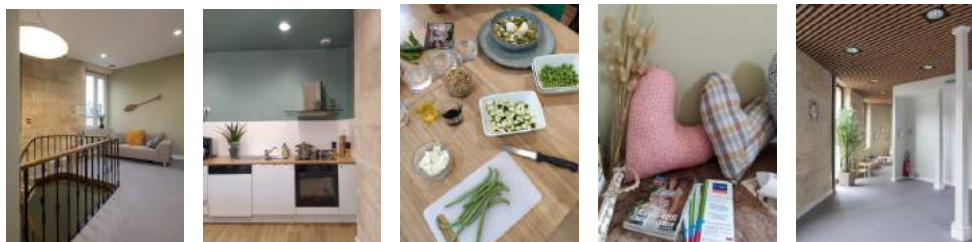
LA LIGUE CONTRE LE CANCER

POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS PROCHES



L'ESPACE LIGUE BORDEAUX MÉTROPOLE

Que vous soyez atteint de cancer ou proche d'une personne malade, les professionnels et les bénévoles formés par la Ligue contre le cancer vous accueillent dans un lieu chaleureux et non médicalisé dans lequel vous trouverez les réponses à toutes vos questions.



Ce lieu permet d'améliorer la prise en charge et la qualité de vie pendant et après la maladie au sein d'un parcours personnalisé et individuel.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER SE DÉPLACE CHEZ VOUS

DomiLigue couvre le territoire girondin grâce à des professionnels locaux certifiés et formés aux techniques de bien-être, afin de retrouver le sommeil, réduire la fatigue, faire baisser l'anxiété, apaiser les tensions, limiter la dénutrition et trouver écoute et éconfort. DomiLigue est cofinancé par la CARSAT Aquitaine et AG2R.



Retrouvez tous les services proposés sur :
<https://www.ligue-cancer33.fr>

CONTACT

Accès sur rendez-vous
SERVICE GRATUIT
T. 05 56 94 76 41



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Des études ont démontré que la pratique d'une activité physique encadrée et adaptée qui s'inscrit dans la durée, permet à des patients atteints de pathologies cancéreuses de réduire les effets indésirables et les séquelles liés à la maladie ou aux traitements.



Cette pratique physique **améliore la qualité de vie et le bien-être global** et autre point essentiel, elle limite le risque de rechute après traitement.

La pratique d'une activité physique a aussi pour objectif :

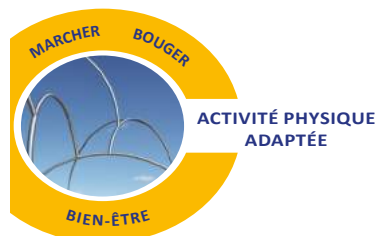
- > D'améliorer la mobilité et de lutter contre la sédentarité
- > D'améliorer les capacités cardio-respiratoires
- > D'accroître la force et l'endurance
- > D'ouvrir les patients vers de nouvelles expériences
- > De prendre du plaisir et de s'épanouir

La **pratique d'un programme d'activité physique** est proposée en complément thérapeutique des traitements contre le cancer. L'Institut Bergonié vous permet de découvrir des pratiques physiques adaptées (ce qui n'est pas du sport) ou sportives, encadrées par des professionnels et adaptées à vos besoins.

Si vous souhaitez reprendre une activité sportive ou pratiquer une activité physique adaptée, il est important d'en parler avec votre médecin oncologue ou médecin traitant, et/ou votre kinésithérapeute. La reprise d'une ou de plusieurs activités physiques ne doit pas être contre-indiquée et a l'obligation d'être soumise à l'appréciation d'un professionnel de santé.

L'inscription du logo garantit la présence d'un professionnel en APA.

L'activité physique adaptée peut être pratiquée dans divers lieux, dont l'Institut Bergonié, après évaluation par Guillaume Coldefy, enseignant en APA.



Une liste regroupant les offres d'Activité Physique Adaptée sur la région vous est proposé sur le site internet de l'Institut Bergonié (www.bergonie.fr)

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CONSEILS POUR LES PATIENTS TRAITÉS À L'INSTITUT BERGONIÉ

Les recommandations nationales de l'AFSOS, sur l'activité physique et cancer, préconisent le maintien ou la reprise d'une activité physique adaptée tout au long de la maladie et jusque dans la phase de rémission. La proposition d'un programme personnalisé doit être délivrée par des professionnels d'Activité Physique Adaptée formés et diplômés.

INTÉRÊT DE L'APA

Des études scientifiques ont prouvé qu'une pratique encadrée et régulière s'inscrivant dans la durée, diminue les effets secondaires des traitements et améliore la qualité de vie des patients. L'impact positif sur la fatigue, le moral, la douleur, est reconnu. De même, on constate un allongement de la période de rémission ainsi qu'une diminution des récédives.

DÉROULEMENT DE L'APA

- > 2 à 3 séances hebdomadaires
- > Augmentation progressive de 30 mn à 1h pendant la durée du programme. Après un échauffement de 10 mn, la séance dure 30 à 40 mn et se termine par un retour au calme de 10 mn.
- > L'intensité est adaptée au niveau d'activité physique initial du patient et à sa tolérance cardiaque

OBJECTIFS DES SÉANCES

- > Lutter contre la sédentarité
- > Reprendre une activité physique avec des exercices adaptés
- > Améliorer les capacités cardiorespiratoires
- > Assurer un renforcement musculaire
- > Redynamiser et aider à reprendre confiance en soi

LE MARDI MATIN ET LE MERCREDI APRÈS-MIDI

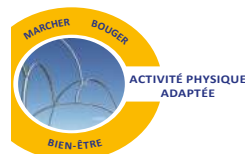
LIEU

Institut Bergonié - Hôpital de jour



CONTACT

Guillaume Coldefy - Enseignant APA
g.coldefy@bordeaux.unicancer.fr



MARCHE NORDIQUE

POUR LES PATIENTS TRAITÉS À L'INSTITUT BERGONIÉ



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : UN COMPLÉMENT THÉRAPEUTIQUE AU TRAITEMENT DU CANCER

Ce programme thérapeutique, mis en place en 2013 en partenariat avec l'Institut Bergonié est centré sur la marche nordique mais comprend également des exercices spécifiques adaptés à chaque pathologie et est encadrée par une éducatrice médico sportive et des coaches athlé santé labellisés. Il comprend :

- > Un entretien individuel pour effectuer un bilan initial et établir un plan d'accompagnement personnalisé
- > Une intégration progressive dans les groupes à raison de deux séances d'une heure par semaine
- > Une évaluation à 6 mois et mesure d'écart avec le bilan initial
- > Le renouvellement de l'APA à la fin de la première année ou orientation vers des activités physiques classiques

LES BIENFAITS

- > Diminution des effets secondaires des traitements contre le cancer (fatigue, douleurs musculaires et articulaires, sommeil, moral).
- > Rémission facilitée et risque de récurrence diminué
- > Baisse du taux de cholestérol
- > Réduction de 30% de la survenue d'un problème cardiaque
- > Diminution du risque de diabète

ACCÈS AU PROGRAMME

Ce programme, reconnu par l'ARS et co financé par les groupes de protection sociale, est ouvert aux personnes souffrant d'une ALD (cancer, maladie cardio vasculaire, diabète, obésité...) sur présentation d'une prescription médicale ou d'un certificat de non contre indication à la pratique de l'activité physique adaptée.



LIEU

Plusieurs lieux d'activités sur la métropole bordelaise



TARIFS

80€ la première année et de 120€ la deuxième

CONTACT

Nathalie Cazassus
T. 06 07 14 13 05
santatfr@yahoo.fr



LES ELLES DU LAC

DRAGON BOAT BORDEAUX
POUR LES PATIENTES APRÈS UN CANCER DU SEIN ET LE PERSONNEL DE
L'INSTITUT BERGONIE



Les Elles du Lac 

RÉÉDUCATION ET ÉNERGIE COLLECTIVE

Ce qu'il faut savoir...

C'est le **Dr Mc Kenzie**, un Médecin Canadien, qui crée en 1996 à Vancouver, le premier équipage de **Dragon Ladies**, avec des femmes atteintes d'un cancer du sein. L'expérience se révèle positive en améliorant la mobilité du bras opéré chez les femmes.

Il existe aujourd'hui une centaine d'équipages dans le monde.

En France, l'expérience des **Dragon Ladies de Reims** nous a inspiré ce projet.

ENTRAINEMENTS

Encadrés par des animateurs diplômés d'un brevet d'état, toutes les semaines



Vouloir Vaincre Vivre

 **SAMEDI MATIN DE 9H15 À 11H45**

CONTACTS SPORTIF

Marie-Laure Angot : T. 06 81 09 96 39 - malaangot@gmail.com

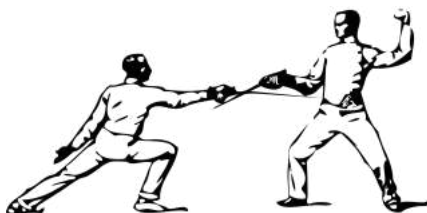
Marie Sanchez : T. 06 62 18 70 47 - ekmalian@gmail.fr

CONTACTS INSTITUTIONNEL

Gérald Carmona - Directeur de la Communication, Institut Bergonié
g.carmona@bordeaux.unicancer.fr

RIPOSTE

PRATIQUE DU SABRE ARTISTIQUE APRÈS UN CANCER DU SEIN



QU'EST-CE QUE RIPOSTE ?

Un programme national développé par la Fédération Française d'Escrime et la Ligue contre le Cancer pour les femmes ayant subi une chirurgie pour un cancer du sein.

RIPOSTE AU SEIN DU BEC C'EST :

- > La pratique du sabre artistique encadrée par Fabienne, Maître d'arme depuis 30 ans
- > Une séance hebdomadaire le mercredi de 11h à 12h
- > Une activité tout en douceur pour ré-éduquer la mobilité de son bras post- chirurgie

QUI PEUT S'INSCRIRE À RIPOSTE ?

Toutes les femmes qui ont subi une opération chirurgicale liée à un cancer du sein.

Cette pratique nécessite un certificat médical délivré par votre oncologue ou votre médecin traitant.



 LE MERCREDI DE 11H À 12H



CONTACT

Fabienne Keserovic
T. 06 84 69 02 75
keserovic.fabienne@orange.fr

RUGBY AU TOUCHER

POUR LES PATIENTS ET LE PERSONNEL
DE L'INSTITUT BERGONIÉ



L'ÉQUIPE DE RUGBY AU TOUCHER « RUBIES BORDEAUX »

L'Institut propose aux patients et au personnel de l'Institut, des entraînements de rugby au toucher (sans contact) avec l'équipe de Rugby santé « Rubies Bordeaux ». **Cette activité, encadrée par l'association Drop de Béton, est mixte, gratuite, et ouverte à tous.**

Il est possible d'intégrer l'équipe à tout moment.

LES BIENFAITS

- > Réduction de la fatigue
- > Diminution des risques de récives
- > Amélioration de la qualité de vie et diminution de la fatigue



ACCÈS AU PROGRAMME

Un accord et une ordonnance pour cette pratique doivent être donnés par votre médecin. Seul le médecin décidera du nombre de séances par semaine à prescrire.

ENTRAÎNEMENTS ET TRANSPORTS

Deux séances seront proposées :

- > mardi de 11h à 12h
- > jeudi de 18h à 19h.

L'association Drop de Béton peut amener les participants au Burck depuis Bergonié (un maximum de 9 personnes).



LIEU

Stade du Burck
Avenue Bon-air, Mérignac (33700)

CONTACT

Association Drop De Béton :
Frédéric Gruel à la ligne 06 15 32 28 51 - f.gruel@dropdebeton.fr

AIDEZ LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Établissement agréé par arrêté du 16 décembre 1946 et jouissant de la capacité juridique des organismes d'utilité publique, l'Institut Bergonié est habilité à recevoir :

> Des dons déductibles de l'impôt sur le revenu ou de l'impôt sur la fortune immobilière (IFI). A ce titre, un reçu fiscal est adressé à chaque donateur,

> Des legs, donation, ou assurance vie qui sont exemptés des droits de succession.



FAIRE UN DON OU UN LEGS

> **Don en ligne** sur www.bergonie.fr

> **Don par chèque** :

Libellé à l'ordre de Institut Bergonié, adressé à :
Institut Bergonié - Service des dons
229 cours de l'Argonne
CS 61283
33076 Bordeaux Cedex

> **Don par virement** :

Contactez la Direction des affaires générales et relations patients au :

05 56 33 33 34 / 05 56 33 33 70 / 05 24 07 18 84

MIEUX COMPRENDRE

D'autres documents spécifiques vous présentent des informations complémentaires.

Ces documents vous sont remis tout au long de votre parcours de soins. Ils sont également disponibles aux accueils, auprès du personnel ainsi que sur le site internet de l'Institut Bergonié.

Professeur François-Xavier MAHON
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Monsieur Nicolas PORTOLAN
DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT

Docteur Christine TUNON DE LARA
DIRECTRICE DES AFFAIRES MÉDICALES

Madame Isabelle BIAU
DIRECTRICE DES SOINS ET DE L'ORGANISATION

