



Octobre ROSE au GHRMSA 2018

« Prévention et dépistage du cancer du sein »

Le service d'oncologie du GHRMSA en partenariat avec le programme Cap'Form du pôle MPR-R-D propose une journée d'information et de sensibilisation à la prévention du cancer du sein par :

Stand numéro 1 :

Le dépistage

- Atelier d'apprentissage des gestes essentiels de l'auto-palpation.
- Information sur le suivi gynécologique de prévention.

Stand numéro 2 :

L'équilibre alimentaire

- Démonstration et dégustation de différentes recettes de smoothies ; remise de fiches recette.
- Information sur des bienfaits nutritifs de la consommation de fruits et légumes de saison.

Stand numéro 3 :

Le sport et l'activité physique régulière

- Mise en situation et information sur l'importance de l'activité physique dans la prévention de la maladie.

Stand numéro 4 :

Le bien être

- Démonstration de modelage- massage des mains ou du dos, assis

Stand 5 :

Gestion du stress

- Ateliers de découverte de méditation en pleine conscience
- Atelier de découverte de la sophrologie

RENDEZ-VOUS

Lundi 1^{er} Octobre 2018 de 10h à 18h

dans le hall principal de l'hôpital Emile Muller