

N°05
MARS 2024

Le Petit Magazine de

L'intermède

Soutien et mieux-être

par nous, pour vous

Ne cherchez pas, c'est là !

- 3 *L'Intermède Quésaco?*
- 4-7 *Notre Marraine*
Elia Rose
- 8-11 *Les soins qui nous font du bien:*
Françoise Gaillez
Danièle Dubois
- 12-15 *Accueillantes*
Laurence B.
Vos accueillantes
- 16-21 *Ce sont les bénéficiaires qui
en parlent le mieux*
- 22-23 *A vos agendas*
Planning

Connaissez-vous « L'Intermède » ?

L'INTERMÈDE
QUÉSACO ?

C'est un espace de ressourcement créé par le CHU Helora - site Kennedy, dans le but d'aider les patients (hommes et femmes) atteints d'un cancer, à mieux vivre et à traverser la maladie.

Depuis fin 2019, tout y est mis en œuvre pour apporter soutien et écoute à ces patients et les aider à conserver leur bien-être physique et émotionnel pendant et après les traitements. Depuis la mise en place de ce projet, cette maison tend à se développer dans une démarche participative et en co-construction avec les bénéficiaires qui la fréquentent, afin de répondre au mieux à leurs besoins et attentes.

De nombreuses activités basées sur la médecine intégrative y sont proposées « gratuitement », et sont accessibles dès le diagnostic de la maladie. Parmi celles-ci: des massages, des soins esthétiques, des groupes de paroles, des activités d'art-thérapie, du yoga, de la gymnastique, de la méditation, de la peinture, de la luminothérapie « Psio », de la photo-thérapie, du snoezelen, de l'hypnose, des jeux de société, des marches, ...

Au-delà de ces activités, la maison « L'Intermède » est aussi et surtout un lieu de rencontre, d'écoute et de partage rempli de bienveillance, permettant aux bénéficiaires de créer un lien social et de rompre l'isolement.

Envie de goûter à votre tour à l'ambiance conviviale qui y règne, de bénéficier d'un soin ou de participer à une activité ? N'attendez plus, venez y faire un tour !

NOTRE MARRAINE

Je m'appelle Elia Rose, autrice, compositrice et interprète, je propose une musique pop effervescente qui incarne l'union et l'énergie, invitant chacun à danser au rythme de mon univers musical.

Récemment, une proposition aussi inattendue que touchante a croisé mon chemin : devenir la marraine de la maison L'Intermède.

Cette proposition a immédiatement capté mon attention, non seulement en raison de la délicatesse avec laquelle elle m'a été adressée, mais surtout en raison de la noblesse de la cause.

J'ai toujours nourri une profonde admiration pour les personnes qui luttent contre le cancer, cette maladie qui nous touche tous de près ou de loin. J'ai perdu beaucoup de personnes qui m'étaient chères, c'est donc d'une part une manière de leur rendre hommage. D'autre part, si je peux contribuer, ne serait-ce qu'en partageant quelques moments de joie, cela me remplit de bonheur.

Chaque visite à la maison L'Intermède, que ce soit lors de notre première rencontre avec l'équipe, ma participation aux ateliers, ou lors d'un festif souper de Noël, a été marquée par des sourires, des rencontres magnifiques et des personnes empreintes d'empathie, d'enthousiasme et de gentillesse.



Première rencontre avec Elia, notre marraine

La maison L'Intermède devient pour moi un havre de sérénité et de partage, un lieu où la bienveillance et la volonté de surmonter les épreuves sont toujours présentes.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers toutes les personnes que j'ai déjà eu le bonheur de rencontrer à la maison L'Intermède. Un grand bravo à vous, mes chères super(wo)men, pour l'inspiration que vous apportez et la force que vous dégagez.

Je voudrais également féliciter toute l'équipe pour la création de ce lieu exceptionnel. La maison L'Intermède devient ainsi bien plus qu'un espace de soutien, c'est un foyer chaleureux où la compassion et l'inclusion règnent en maîtres.

Avec toute mon amitié.

Elia Rose



Quelle ambiance lors de la dernière édition de l'Auberge Espagnole !

Atelier papier sculpté



Elia partage avec plaisir cet atelier animé par Marie B, en compagnie de quelques bénéficiaires



Voici sa réalisation terminée, un très beau cygne !



Elia Rose



Elia profite d'une autre visite pour laisser son empreinte sur l'arbre de vie, imaginé par Hélène Leto et réalisé par Stefano Console. Ce petit rituel témoigne du passage de chacun au sein de notre maison



Petit cadeau dédié par notre marraine...



N'hésitez pas à aller l'applaudir lors d'un de ses concerts !





Mon nom est Françoise Gaillez. J'ai 55 ans et j'ai deux grands enfants. J'ai longtemps travaillé dans une maison de repos en qualité d'infirmière toujours très à l'écoute et aux petits soins de mes « petits protégés ». Les circonstances de la vie ont fait qu'une personne très chère à mon cœur est tombée gravement malade.

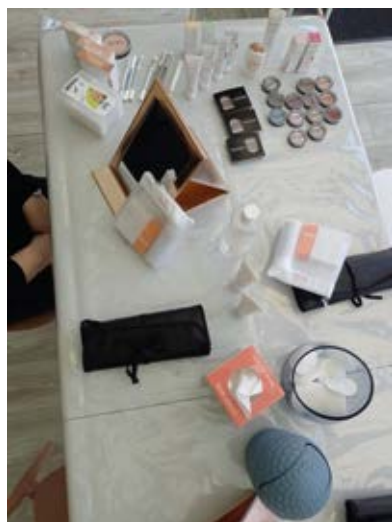
J'ai alors choisi de me consacrer entièrement à cette dernière jusqu'à son rétablissement. Ce choc émotionnel m'a fait réfléchir sur l'orientation professionnelle et le sens que je voulais donner à ma vie. Aider mon prochain et lui offrir bien-être et relaxation a toujours été ma plus grande aspiration. Cela m'a donc amenée à suivre une formation de socio-esthéticienne. J'ai eu l'occasion de rencontrer Hélène Leto qui recherchait justement une personne dans ce domaine pour étoffer l'offre des activités à L'Intermède. J'ai donc intégré son équipe, pour mon plus grand bonheur. En effet, j'y propose des soins aux bénéficiaires, tantôt en individuel, tantôt lors d'ateliers en groupe. J'en retire aussi un plaisir immense sur le plan personnel car leur apporter un peu de douceur, de mieux-être par les soins esthétiques que je prodigue m'en procure tout autant en retour. Et toujours dans ce même cadre, j'ai suivi une formation de pédicure médicale, qui me permet de proposer des soins encore plus adéquats, notamment à l'hôpital. Cela, grâce à la spécialisation pour les personnes dont les ongles pâtiennent énormément suite à une chimiothérapie et à leurs divers traitements. Je reste à votre entière disposition.

Françoise G.

Merci Françoise pour tes soins du visage et des mains qui sont aussi bien relaxants que récupérateurs 😊.

C'est un moment hors du temps durant lequel je me ressource. C'est pour moi l'occasion de décompresser et de prendre soin de moi, de mon corps. Tu es une personne passionnée, à l'écoute et qui aime apporter du mieux-être aux autres, le tout dans une ambiance cosy. Promis Françoise, je vais suivre tes conseils et mettre ma crème tous les jours 😊

Bénédicte D.



Conseils soins solaires

Conseils maquillage





Heureuse mamie de Elise, Margaux, Lucas et Maëlle.

Maman d'Aurélié et Mélanie et mariée à Eric depuis 40 ans.

Dans mon travail d'infirmière, et à la retraite aujourd'hui, le « toucher » a fait partie intégrante de mon activité. Dans chaque service où j'ai travaillé (endocrinologie, gériatrie, oncologie et soins palliatifs) j'ai toujours eu et ai encore à cœur le bien-être physique et moral des personnes dont je prends soin.

J'ai suivi des formations massage pour que ce toucher soit structuré, efficace et professionnel.

En 2019 l'hôpital a lancé un appel pour des intervenants au sein de la maison L'Intermède. J'ai de suite postulé. Depuis j'ai le grand bonheur de faire partie de cette magnifique famille « Intermède », un havre de paix, de ressourcement, de convivialité et d'entraide. J'y rencontre de belles et bonnes personnes, des battant(e)s qui gardent force et courage.

Quand je viens à L'Intermède je dépose mon uniforme. Je suis juste Danièle, avec mes deux mains et au cœur une énorme envie d'apporter une bulle d'oxygène, une pause bien-être, un moment de répit à la personne qui franchit le seuil de la salle de massage où flotte un doux parfum de zénitude, baigné de notes dépayésantes.

Merci à L'Intermède, merci d'exister, merci à ceux et celles qui en font et en feront partie.

Massages proposés :

Le global harmonisant qui vise une profonde relaxation et recherche l'harmonie du corps et de l'esprit.

Le crânien issu de la tradition des Indes, il permet de reconnecter le corps et l'esprit, de relâcher les tensions, et de ressentir une profonde détente.

Le bénéfice :

Chaque massage est personnalisé selon les souhaits de la personne.

Différentes combinaisons sont possibles en fonction des attentes.

Il s'agit de prendre du temps pour soi, de se détendre, de passer un bon moment dans un cadre agréable et empreint de sérénité.

Danièle D.

Massages testés et approuvés !

Des doigts de fées, un résultat largement à la hauteur de mes attentes et déstressant à souhait !

Valérie M.



Quel plaisir de passer sous les mains expertes de Danièle ...

Avant mon arrivée, elle prépare la pièce afin de la rendre chaude et cosy... Lumières tamisées, musique douce, couverture douillette, ... Danièle m'accueille et m'installe confortablement. Elle s'inquiète de savoir si je suis bien, si je n'ai pas froid, elle s'assure que les lumières ne me gênent pas, réchauffe ses mains et commence le massage. Elle ne parle pas du tout pendant ce laps de temps et permet ainsi à mon corps et à mon esprit de complètement lâcher prise. Je m'abandonne à ces sensations qui me procurent une détente incroyable et un bien-être immense. Daniele termine le massage par un enveloppement dans une serviette chaude qui décontracte tous mes muscles et apaise tous mes sens. Merci Danièle, merci pour ce moment suspendu et vivement le prochain !

Alfia K.



Bonjour, Je m'appelle Laurence. Ancienne infirmière, le bien-être des personnes fait partie intégrante de ma vie. Malheureusement, suite à des problèmes de santé, je me suis retrouvée de « l'autre côté » : celui du patient. Malgré cela, je refusais de ne plus faire ce qui m'animait professionnellement depuis des années. Alors, je me suis tournée vers le bénévolat au sein de l'hôpital. Je me suis engagée comme patiente partenaire dans le but de participer aux différents échanges avec le personnel et d'autres patients sur des thématiques spécifiques.

Cette expérience est très enrichissante et m'a permis de rencontrer de belles personnes.

Par la suite, j'ai eu la chance de venir comme accueillante à L'Intermède. Je ne connaissais l'établissement que de nom et ne savais pas à quoi m'attendre.

Quelle magnifique surprise j'ai eu de découvrir une maison pleine de bonheur, de rires, de convivialité.

Les bénéficiaires sont des Warriors : toujours souriants, polis, respectueux, gentils malgré les souffrances qu'ils endurent.

Les intervenants sont d'une humanité et d'un dévouement exceptionnels, l'équipe d'accueillantes que j'ai intégrée est d'une gentillesse et d'une disponibilité exemplaire et n'oublions pas la responsable de l'établissement qui est aux petits soins pour son personnel et ses bénéficiaires. Elle a mis de son cœur et de son âme dans cette maison.

Je suis très fière d'avoir intégré la maison L'Intermède car j'ai retrouvé ma passion et de très belles personnes.

Ça fait chaud au cœur de connaître des endroits où les mots humanité, bien-être et partage sont réunis.

Merci de vous connaître.

Laurence B.

On peut vraiment compter sur elles,
elles répondent toujours PRÉSENTES ...

ACCUEILLANTES



Bernadette et Nathalie sont toujours partantes pour une marche organisée par Peter avec les bénéficiaires. Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige !



Bernadette et Laurence prennent la pose pour la bonne cause

En octobre, l'avez-vous remarquée cette voiture dont vous pouviez scanner le QR code et ainsi faire un don au profit de notre maison ?

Merci aux « Dames de la Réunion » pour cette action

Les mères Noël ont tenu le chalet sur la place de Mons



Toutes les trois présentes lors de la remise du chèque de l'asbl « La Reine des Coccinelles » que nous remercions pour ce très beau geste



Mises à toutes les sauces !

f @L'Intermède

ACCUEILLANTES



Cette année encore, elles n'ont pas hésité à retrousser leurs manches pour nous accueillir lors du barbecue 2023

Toutes de rose vêtues pour Octobre Rose



On n'a pas peur de sortir la moustache pour November !



Nos trois lutins de Noël, vous les reconnaissez ?



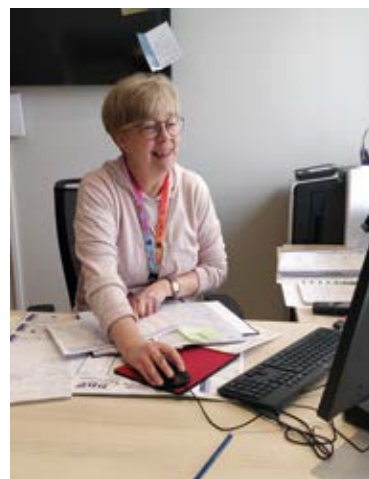
Mises à toutes les sauces !

En décembre, elles investissent le hall de l'hôpital pour vendre les jolies réalisations des bénéficiaires

ACCUEILLANTES



Qu'elles soient derrière le bureau, au téléphone, en cuisine, en cabine pour le Psio ou à l'extérieur, elles sont toujours souriantes nos accueillantes !



Welcome

Mises à toutes les sauces !

 @L'Intermède

Voilà un peu de ma petite histoire, j'ai été opérée d'un cancer. Suivie par une équipe géniale, j'ai surmonté et avancé du mieux que je pouvais, avec ma petite famille et mes connaissances. Mes rendez-vous deux fois par an chez l'oncologue m'ont permis de découvrir la maison L'Intermède. Pendant un an je ne me suis jamais décidée, un peu la peur de rencontrer une équipe, des personnes...

Puis un jour, à mon rendez-vous, leur programme était présent sur le bureau des secrétaires, je me suis dit ; « Allez Karine vas-y ». J'ai donc pris mon téléphone et go ! Et là je suis tombée sur une personne super gentille, j'ai donc commencé les ateliers et les massages.

Je suis arrivée, je me suis sentie libre et comme dans un cocon, tout le monde était super accueillant.

J'ai donc rencontré des personnes super géniales, des bénévoles à l'écoute et surtout des ateliers qui m'ont apporté la sérénité et le bien-être.

Alors écoutez vos envies et surtout foncez, c'est une superbe équipe.

Karine A.



Au son de bols tibétains et diapasons, Pierre vous emmène pour un voyage sonore, fait de bienveillance, douceur et bien-être. Il trouve l'énergie vibratoire de votre corps et vous permet de vous relaxer et de vivre un moment de bien-être. Je n'en dis pas plus, le mieux est de tenter l'expérience...

Catherine



Illustrations avec notre grand maître vénéré Stefano Console



Atelier couture animé par Bénédicte et Nathalie

qui en parlent le mieux

f @L'Intermède

LE CORPS OUVRE LES BRAS À TOUT CE QU'IL REÇOIT

Un massage ? Mais pour quoi faire ? ...

Bah ! C'est pas bien nécessaire ...

Il y a trois ans.

Un massage ? Est-ce si nécessaire ?

Là, tout est orchestré pour inviter à l'apaisement.

Senteurs et autres douceurs ambiantes.

Musiques pour inviter aux voyages.

Et ce corps, alors bien portant et ami, aujourd'hui meurtri dit OUI !

Ce corps, sous les mains expertes, avec des gestes qui segmentent, effleurent ou prennent appui, reprend consistance et volume.

Il redit son accord, OUI !

Il devient même plume et s'envole ...

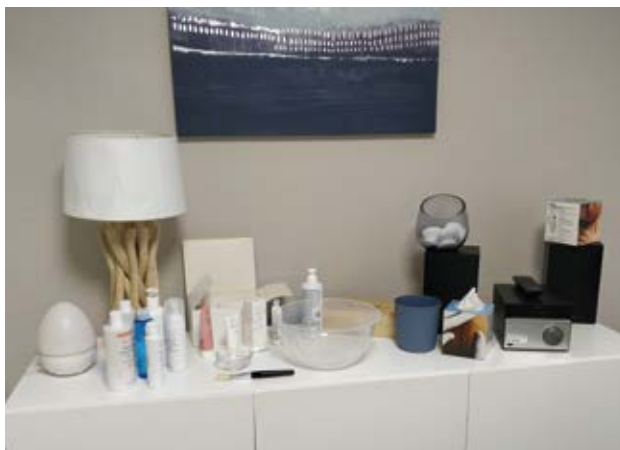
Il me dit sa reconnaissance de ce voyage inattendu.

Allons-nous repartir ensemble, lui et moi ?

Je ne vais donc plus te traîner ? C'est toi qui vas m'entraîner ? Comme avant.

C'est alors une vague intérieure qui s'exprime.

Laisser aller l'émotion d'un tel bénéfice.



Déverrouiller. Pouvoir dire !
Et s'entendre dire si doucement et fermement :
« Ce corps, c'est le vôtre.
Il vous appartient.
C'est un droit d'en prendre soin.
C'est un devoir d'en prendre soin. »

Martine H.

Massage aux pinceaux



C'est la première fois que je testais le massage aux pinceaux et ça a vraiment été un super moment. Sandra est douce et hyper gentille, j'ai adoré. Je me suis sentie apaisée jusqu'à en avoir les larmes aux yeux car c'est plus qu'un massage, c'est un moment de douceur.

Séverine D.

Détente absolue... Pendant le massage nous avons l'impression que ce sont des doigts, des mains qui nous massent mais ce sont bien des pinceaux ! Les bienfaits sont extraordinaires. Merci Sandra pour ta gentillesse et ta douceur.

Nathalie G.



Que ce soit la décoration, l'ambiance amicale et conviviale ou les différentes odeurs qui émanent des soins ou des ateliers, tout est pensé à la maison L'Intermède pour que l'on s'y sente bien



qui en parlent le mieux

L'intermède
Soutien et mieux-être

*Atelier jeux de société
Découvertes et amusement assurés !*



*Atelier macramé : se poser, se rencontrer
et tisser des liens ...*



*Et cerise sur le gâteau, rentrer chez
soi avec nos belles réalisations et
les exposer avec fierté !*



f @L'Intermède

Ce sont les bénéficiaires

LA SORORITÉ

Ce nouveau mot est apparu dans mon vocabulaire au fur et à mesure de mon parcours suite à l'annonce de mon cancer. En juin 2021, un petit crabe s'invite dans ma vie. La crise sanitaire est encore bien présente et les contacts sont réduits. Plus de groupes de paroles ni d'activités communes au sein du service d'oncologie, très peu de rencontres avec d'autres patientes lors de ma chimio. Je me sens seule avec un énorme besoin de partager avec d'autres personnes connaissant la maladie. Je cherche donc via les réseaux sociaux et découvre le groupe des Victorieuses de Think Pink. Un groupe bienveillant. Prudemment, je lis les témoignages, je me retrouve dans ce qui y est dit, je trouve des réponses à mes questions, j'en pose et puis, j'avance dans mes traitements et me permets alors de répondre à des questions, de témoigner, ... Et c'est lors d'un de ces témoignages, manifestant mon décalage par rapport à la société et mon manque de compréhension qu'une patiente me parle de L'Intermède. Prudemment, je me renseigne et prends un, puis plusieurs rendez-vous au mois de mai 2022. L'accueil y fut chaleureux et bienveillant par la direction, les accueillantes, les thérapeutes et animateurs, mais encore plus par les sœurs de combat. Quand on croise la route d'une personne qui a rencontré la maladie, pas toujours besoin de parler pour comprendre ce que l'autre vit ou ressent. Entre nous, nous pouvons nous exprimer librement, nous pouvons laisser de la place pour nos émotions, partager sur des sujets difficiles ou bien rigoler lors d'une activité ou d'une papote improvisée autour d'un café, dans le jardin en été. Nous nous sentons libres de parler du cancer ou pas, de rire ou de pleurer, de parler ou de se taire, d'écouter ou de conseiller. Nous créons une véritable communauté de bienveillance, de respect et de solidarité avec beaucoup de compréhension et de soutien. Nous sommes là pour partager les bonnes et les mauvaises nouvelles, mais également des moments de joie, de détente, de bien-être, de fêtes, de moments culturels, créatifs ou sportifs, pour déguster une petite douceur pâtissière, ... Ces moments nous permettent d'oublier notre combat et apportent du calme et de la sérénité dans nos vies. Ces liens qui nous unissent sont forts et dépassent les portes de L'Intermède.

Pour terminer, je voudrais partager cette citation :

« Il existe des personnes qui sont des lumières pour nous toutes parce qu'elles savent aimer. Quand on les rencontre, elles nous remplissent de joie, car, par leur attitude, elles remettent de l'ordre dans le monde des valeurs. »

Merci à vous tous d'éclairer ma route. Avec toute ma gratitude,

Catherine M.

qui en parlent le mieux

Vous relaxer, bénéficier d'un soin, participer à un atelier ou profiter d'une séance de Psio.

N'hésitez pas à consulter le planning des activités, sur notre page Facebook, c'est une vraie mine d'or !

Sur la page suivante vous retrouverez un extrait du planning du mois de mars.



Le planning des activités sort chaque fin de mois.

Les inscriptions et annulations peuvent se faire sur place, par téléphone au 065/41.82.06/07 ou par mail intermede@helora.be et ce, du lundi au vendredi de 9h30 à 15h30.

L'Intermède a mis en place un système pour nous rappeler nos rendez-vous par sms.

Merci à tous et à toutes de collaborer à ce beau projet. C'est grâce à vos précieux retours et témoignages que ce nouveau numéro s'est construit.

Planning des activités de la semaine - Mars 24

INSCRIPTIONS : 065 41 82 06 – 065 41 82 07 ou par mail : intermede@helora.be

Fermeture : congé de printemps du 1er au 8 mars 2023 – permanences RDV les 4 et 7 mars de 9h00 à 12h00

L'intermède
Soutien et mieux-être

Lundi 25/03

Matin

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
9h00/9h45/10h30/11h15

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
(Suzanne D.)
9h00 / 10h15

INITIATION A L'ILLUSTRATION
(Stefano C.)
10h00 à 12h00 Groupe

SOINS ESTHETIQUES / MASSAGE /
CONSEILS MAQUILLAGE
(Francine G.)
9h00/10h15/11h15

Après-midi

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
13h00/13h45/14h30

MASSAGE BIEN ÊTRE +
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
(Rita B.)
13h00 /14h15

JEUX DE SOCIETE
(Pierre B.)
13h à 16h

Mardi 26/03

Matin

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
9h00/9h45/10h30/11h15

INITIATION A LA PEINTURE SUMI – E
(Stefano C.)
De 10h00 à 12h00

MASSAGE (dos, complet, mains,
crâniën)
(Danièle D)
9h00/10h/11h

Après-midi

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
13h00/13h45/14h30

MASSAGE (dos, complet, mains,
crâniën)
(Danièle D)
13h30/14h30

Mercredi 27/03

Matin

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
9h00/9h45/10h30/11h15

MASSAGE AUX PINCEAUX
(Suzanne C.)
9h30/10h10/10h50
11h30/12h10

YOGA DU REE
(Monique L)
10h00 à 11h00

Après-midi

MASSAGE A.I.T.P
(Mauritio B.)
12h30/13h30/14h30

HYPNOSE
(Elisette D)
13h/14h10/15h20

YOGA
(Malk C.)
13h30 à 15h00

MARCHE (Peter)
Marchés de Ghlin
(RDV à 13h30 intersection avenue
Léopold III et avenue Libération à
Ghlin)

Jeudi 28/03

Matin

ATELIER COUURE
(Bénédictine D. et Nathalie
G.)
9h30 à 12h30

MASSAGE (Complet, dos,
mains ou crâniën, sur
choïse) + PSIO*
(Delphine Le.)
9h00 / 10h15/ 11h30

Après-midi

MASSAGE (Complet, dos, mains
ou crâniën, sur choïse) + PSIO*
(Delphine Le.)
13h30/14h45

HYPNOSE
(Elisette D)
13h/14h10/15h20

GYMNASTIQUE FORME
Groupe
(OJ L)
14h00 à 15h30

Vendredi 29/03

Matin

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
9h00/9h45/10h30/11h15

MASSAGE A.I.T.P
(Mauritio B.)
9h30 / 10h30 / 11h30

Après-midi

SEANCE DE LUMINOThERAPIE
PSIO*
13h00/13h45/14h30

ATELIER CREATIONS EN LAINE
FEUTREE
(Marta V)
13h00 à 15h30

N°05
MARS 2024

L'intermède

Soutien et mieux-être



Rue des apôtres, 46 - 7000 MONS

065 41 82 07 / 06

intermede@helora.be

Groupe Facebook: *L'Intermède*

Ce Petit Magazine a été créé, rédigé et mis en page par
Nathalie B. - Annie P. - Nathalie C.

♥ Avec plaisir pour vous ! ♥

Vos idées, vos suggestions, vos remarques (constructives)
sont les bienvenues sur le mail de la maison Intermède
intermede@helora.be