

# ACTIVITÉS NOVEMBRE 2018

Au 23/10/18



**Inscriptions sur place, par mail [mme@ghdc.be](mailto:mme@ghdc.be) ou par téléphone 071 42 11 34**

**Jours d'ouverture : lundi, mardi et vendredi entre 9h30 et 17h00.**


**Coût par activité : 2 € - En fluo, les activités collectives**

**AQUAGYM RAVIVA : mardi et mercredi de 17h à 18h à Reine Fabiola. Activité gratuite.**

LUNDI 5 novembre	MARDI 6 novembre	VENDREDI 9 novembre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : <b>Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ...</b> avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p><b>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE</b> avec Isabelle T</p> <p>---</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : <b>Soins beauté</b> avec Belgin</p> <p>À 13h30 et à 15h30 : <b>Massage ou réflexologie plantaire</b> avec Agnès</p> <p><b>14h45 à 16h Yoga RAVIVA</b> avec Linette</p> <p><b>16h à 17h : Yoga RAVIVA</b> avec Linette</p> <p><b>17h à 18h : Marche nordique</b> avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Marc</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : <b>Massage global restructurant</b> avec Pascale</p> <p>À 10h30 et à 13h00 : <b>Massage harmonisant</b> avec Rita</p> <p>À 10h30, à 11h30 et à 13h30 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Monique H.</p> <p><b>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience (3)</b> avec Jacques</p> <p>---</p> <p><b>13h à 16h : sur RV Coiffure</b> avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Annie D.</p> <p><b>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire</b> avec Rita</p>	<p>À 9h30 et à 11h : <b>Soin visage et conseils beauté</b> avec Christine L.</p> <p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Danielle</p> <p><b>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé</b> avec Jean-Luc</p> <p>---</p> <p>Entre 14h00 et 17h00 : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Oona</p> <p><b>14h à 16h30 : Atelier impression peinture Feuilles d'automne</b> avec Jacqueline</p>

LUNDI 12 novembre	MARDI 13 novembre	VENDREDI 16 novembre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>10h30 à 12h30 : <u>Maintien de la pratique de Pleine conscience</u></b> avec Maïté</p> <p><i>Tous les PATIENT.E.S et BENEVOLES MME qui ont participé à un cycle de Pleine conscience sont bienvenus à cette séance. (merci de s'inscrire)</i></p> <p>---</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p><b>14h45 à 16h Yoga RAVIVA</b> avec Linette</p> <p><b>16h à 17h : Yoga RAVIVA</b> avec Linette</p> <p><b>17h à 18h : Marche nordique</b> avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>À 10h30 : Massage harmonisant avec Rita</p> <p><b>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience (4)</b> avec Jacques</p> <p>---</p> <p>À 13h et à 15h : Relaxation et massage avec Catherine-M.</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p> <p><b>De 14h à 16h, Atelier floral</b> avec Rita et Christiane</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soin visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p> <p><b>10h15 à 13h30 : Info nutrition et Atelier culinaire</b> suivis du repas commun, avec « Colette et cie »</p> <p>Avec le soutien de la</p> <p></p> <p><b>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé</b> avec Jean-Luc</p> <p>---</p> <p>À 13h30 et à 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p><b>RENCONTRE EN GROUPE</b></p> <p><b>14h à 16h : Cancer, intimité et sexualité</b> avec Yves-Emmanuel</p> <p>Avec le soutien de la</p> <p></p> <p><b>14h00 à 17h00 : Atelier Créatif : Calendrier de l'avent collectif</b> avec Elodie</p>

LUNDI 19 novembre	MARDI 20 novembre	VENDREDI 23 novembre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE</b> avec Isabelle T</p> <p>---</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p>À 13h30 et à 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p><b>14h45 à 16h Yoga RAVIVA</b> avec Linette</p> <p><b>16h à 17h : Yoga RAVIVA</b> avec Linette</p> <p><b>17h à 18h : Marche nordique</b> avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</p> <p>À 10h30, à 11h30 et à 13h30 : Réflexologie plantaire avec Monique H.</p> <p><b>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience</b> (5) avec Jacques</p> <p>---</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p> <p><b>De 15h à 17h Art Thérapie</b> avec Bernadette</p> <p>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>---</p> <p><b>JEUDI 22 NOVEMBRE</b></p> <p><b>10h30 à 12h30 : Maintien de la pratique de Pleine conscience</b> avec Gérard</p> <p><i>Tous les PATIENT.E.S et BENEVOLES MME qui ont participé à un cycle de Pleine conscience sont bienvenus à cette séance.</i> (merci de s'inscrire)</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soin visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Danielle</p> <p><b>! PAS de GYM ce jour !</b></p> <p>---</p> <p><b>13h30 à 16h30 : Atelier Scrapbooking</b> avec Rosy</p> <p>Entre 14h00 et 17h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p>

LUNDI 26 novembre	MARDI 27 novembre	VENDREDI 30 novembre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <div data-bbox="137 613 555 775" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10h30 à 12h30 : Atelier collectif beauté : Soins du visage : avec Christine L et Belgin</p> </div> <p>---</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <div data-bbox="129 1184 555 1267" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>14h45 à 16h Yoga RAVIVA avec Linette</p> </div> <div data-bbox="129 1330 555 1413" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>16h à 17h : Yoga RAVIVA avec Linette</p> </div> <div data-bbox="121 1473 555 1556" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</p> </div>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p> <div data-bbox="584 613 992 947" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10h15 à 13h30 : Info nutrition et Atelier culinaire suivis du repas commun, avec « Colette et cie »</p> <p style="text-align: center;">Avec le soutien de la</p>  </div> <p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</p> <div data-bbox="584 1099 992 1218" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience (6) avec Jacques</p> </div> <p>---</p> <p>À 13h et à 15h : Relaxation et massage avec Catherine-M.</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p> <div data-bbox="584 1559 992 1682" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>14h00 à 15h00 : Gymnastique douce avec ANNIE L.</p> </div> <div data-bbox="576 1753 992 1836" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>De 15h à 17h Art Thérapie avec Bernadette</p> </div> <p>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soin visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Danielle</p> <div data-bbox="1023 613 1447 696" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé avec Jean-Luc</p> </div> <p>---</p> <p>À 13h30 et à 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p>Entre 14h00 et 17h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p> <div data-bbox="1023 1144 1447 1267" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane</p> </div>