

# ACTIVITÉS MME

## JANVIER 2019

version non définitive du 28/12/18

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

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


**Coût par activité : 2 € ou 4 € - En fluo, les activités collectives**

Le programme RAVIVA organisé par la Fondation contre le Cancer est terminé, le service d'oncologie, la MME et le service de Médecine physique du GHdC (site Reine Fabiola) mettent tout en œuvre pour vous proposer un programme d'activités physiques varié ... Les informations suivront.

**Dès le 3 janvier 2019, la MME sera également ouverte les JEUDIS**

LUNDI 7 janvier 2019	MARDI 8 janvier 2019	JEUDI 10 janvier 2019	VENDREDI 11 janvier 2019
<p>À 10h30, 13h00 et 15h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p>À 11h00, 13h30 et 15h30 : <b>Massage ou réflexologie plantaire</b> avec Agnès</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : <b>Soins beauté</b> avec Belgin</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p><b>15h30 à 16h45 Yoga</b> avec Linette</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p><b>17h à 18h : Marche nordique</b> avec Nadine et Jean-Louis</p> </div>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Marc</p> <p>À 10h30, 11h30 et 13h30 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Monique H.</p> <p>À 10h30 et à 13h00 : <b>Massage harmonisant</b> avec Rita</p> <p>À 13h et à 15h : <b>Relaxation et massage</b> avec Catherine-M.</p> <p>13h à 16h : sur RV <b>Coiffure</b> avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Annie D.</p> <p>15h30 à 16h30 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Rita</p>	<p>À 9h30 et 10h30 : <b>Sophrologie</b> avec Annie L.</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : <b>Massage global restructurant</b> avec Pascale</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p><b>10h15 à 13h00 : Atelier Scrapbooking</b> avec Rosy</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p><b>11h30 à 12h30 : Gymnastique douce</b> avec Annie L</p> </div>	<p>À 10h00 et à 11h30 : <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> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p><b>10h30 à 11h30 : Gymnastique forme et santé</b> avec Jean-Luc</p> </div> <p>Entre 14h et 17h : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Oona</p>

LUNDI 14 janvier 2019	MARDI 15 janvier 2019	JEUDI 17 janvier 2019	VENDREDI 18 janvier 2019
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>À 10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE</b> avec Isabelle T</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p><b>15h30 à 16h45 Yoga</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>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>À 9h30 et 10h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p><b>11h30 à 12h30 : Gymnastique douce</b> avec Annie L</p> <p><b>14h à 16h30 : Atelier Impression Peinture</b> avec Jacqueline</p>	<p>À 10h00 et à 11h30 : 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>10h30 à 11h30 : Gymnastique forme et santé</b> avec Jean-Luc</p> <p>À 11h00, 13h30 et 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p>Entre 14h et 17h : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p> <p><b>14h à 16h30 : Atelier créatif</b> avec Elodie</p>

LUNDI 21 janvier 2019	MARDI 22 janvier 2019	JEUDI 24 janvier 2019	VENDREDI 25 janvier 2019
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>À 10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</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>Fondation contre le Cancer</p>	<p>À 9h30 et 10h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p>	<p>À 10h00 et à 11h30 : 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>10h30 à 12h30 : Atelier collectif MANUCURE :</b> avec Christine L et Belgin</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p>	<p><b>10h15 à 13h00 : Atelier Scrapbooking</b> avec Rosy</p>	<p><b>10h30 à 11h30 : Gymnastique forme et santé</b> avec Jean-Luc</p>
<p>À 11h00, 13h30 et 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p>	<p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p>	<p><b>11h30 – 12h30 : Gymnastique douce</b> avec Annie L</p>	<p>Entre 14h et 17h : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p>
<p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p>	<p>Entre 13h30 et 16h30 : Sophrologie avec Annie D.</p>		<p><b>14h à 16h30 : Cap Couleurs</b> (toutes techniques) avec Christiane</p>
<p><b>15h30 à 16h45 Yoga</b> avec Linette</p>	<p><b>De 15h à 17h, « Art thérapie »</b> avec Bernadette</p>		
<p><b>17h à 18h : Marche nordique</b> avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>		

LUNDI 28 janvier 2019	MARDI 29 janvier 2019	JEUDI 31 janvier 2019	VENDREDI 1 <sup>er</sup> FEVRIER 2019
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>À 10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE</b> avec Isabelle T</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p><b>15h30 à 16h45 Yoga</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, à 11h30 et à 13h30 : Réflexologie plantaire avec Monique H.</p> <p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</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 10h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p><b>11h30 à 12h30 : Gymnastique douce</b> avec Annie L</p> <p>À 14h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire : avec Monique H.</p>	<p>À 10h00 et à 11h30 : 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>10h30 à 11h30 : Gymnastique forme et santé</b> avec Jean-Luc</p> <p>À 11h00, 13h30 et 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p>Entre 14h et 17h : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p>