

# ACTIVITÉS MME


## FEVRIER 2019

au 25/1/19


**Inscriptions sur place, par mail [mme@ghdc.be](mailto:mme@ghdc.be) ou par téléphone 071 42 11 34 - 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 mettent tout en œuvre pour vous proposer un programme d'activités physiques varié ... Les informations suivront.

LUNDI 4 février	MARDI 5 février	JEUDI 7 février	VENDREDI 8 février
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>À 11h00, 13h30 et 15h30 : Massage ou réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p>15h30 à 16h45 Yoga avec Linette</p> <p>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>10h15 à 13h30 : Atelier culinaire et repas, avec Elo « LES CREPES »</p> <p>Avec le soutien de la </p> <p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</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>De 15h à 17h, « Art thérapie » avec Bernadette</p> <p>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>	<p>À 9h30 et 10h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h15 à 13h00 : Atelier Scrapbooking avec Rosy</p> <p>10h30 à 13h : sur RV Coiffure avec Maria-Rosa</p> <p>11h30 à 12h30 : Gymnastique douce avec Annie L</p>	<p>À 10h00 et à 11h30 : Soin visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>10h30 à 11h30 : Gymnastique forme et santé avec Jean-Luc</p> <p>Entre 14h et 17h : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p>

LUNDI 11 février	MARDI 12 février	JEUDI 14 février	VENDREDI 15 février
<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>À 10h30, 11h30 et 13h30 : Réflexologie plantaire avec Monique H.</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>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>	<p>À 9h30 et 10h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : Massage sensitif avec Andrée</p> <p><b>10h15 à 13h00 : Atelier Scrapbooking</b> avec Rosy</p> <p>10h30 à 13h : sur RV Coiffure avec Maria-Rosa</p> <p><b>11h30 à 12h30 : Gymnastique douce</b> avec Annie L</p> <p><b>EXCEPTIONNEL</b></p> <p>RV 13h30 à la MME</p> <p><b>14h à 16h à UT</b></p> <p>Visite Expo Université du Travail</p> <p>Gravures de Weronica Siupka et photos artistiques : <i>Kopalnia - chemin des mines Pologne – Belgique</i></p> <p>Avec Christiane et 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 18 février	MARDI 19 février	JEUDI 21 février	VENDREDI 22 février
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : <b>Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ...</b> avec Bérangère</p> <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> <p>15h30 à 16h45 <b>Yoga</b> avec Linette</p> <p>17h à 18h : <b>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 10h30 et à 13h00 : <b>Massage harmonisant</b> avec Rita</p> <p>13h à 16h : sur RV <b>Coiffure</b> avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : <b>Sophrologie</b> avec Annie D.</p> <p>À 13h et à 15h : <b>Relaxation et massage</b> avec Catherine-M.</p> <p>De 15h à 17h, « <b>Art thérapie</b> » avec Bernadette</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>10h30 à 13h : sur RV <b>Coiffure</b> avec Maria-Rosa</p> <p>11h30 – 12h30 : <b>Gymnastique douce</b> avec Annie L</p> <p>14h à 16h30 : <b>Atelier Impression Peinture</b> avec Jacqueline</p>	<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> <p>10h15 à 13h30 : <b>Info nutrition et Atelier culinaire</b> suivis du repas commun, avec « Colette et cie »</p> <p><b>Au menu : COUSCOUS</b></p> <p>Avec le soutien de la</p>  <p>10h30 à 11h30 : <b>Gymnastique forme et santé</b> avec Jean-Luc</p> <p>Entre 14h et 17h : sur RV : <b>1 heure de Sophrologie</b> avec Oona</p> <p>14h à 16h30 : <b>Cap Couleurs</b> (toutes techniques) avec Christiane</p>

LUNDI 25 février	MARDI 26 février	JEUDI 28 février	VENDREDI 1 <sup>er</sup> MARS
<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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>10h30 à 12h30 : Atelier collectif SOINS BEAUTE &amp; MAQUILLAGE : avec Christine L et Belgin et la participation de l'Institut Provincial de Farciennes, section esthétique sociale</b></p> </div> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>15h30 à 16h45 Yoga avec Linette</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</b></p> </div>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE avec Isabelle T</b></p> </div> <p>À 10h30, 11h30 et 13h30 : Réflexologie plantaire avec Monique H.</p> <p>À 10h30 : 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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>De 14h à 16h, Atelier floral avec Rita et Christiane</b></p> </div>	<p>À 9h30 et 10h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h30 à 13h : sur RV Coiffure avec Maria-Rosa</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>11h30 à 12h30 : Gymnastique douce avec Annie L</b></p> </div>	<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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>10h30 à 11h30 : Gymnastique forme et santé avec Jean-Luc</b></p> </div> <p>Entre 14h et 17h : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Oona</p>