

ACTIVITÉS MME : JANVIER 2021

au 5/1/2021

***En cette période particulière, nous vous proposons ce qui suit.
Serrons-nous les coudes, à distance ...***

Permanence téléphonique : 071 42 11 34 les lundis, mardis et jeudis entre 10h00 et 16h00 : n'hésitez pas.

Inscription indispensable aux activités par vidéo : par mail à mme@ghdc.be : vous recevrez d'office une confirmation par mail ; ou par téléphone lors des permanences.

Pour pouvoir suivre une activité par vidéo, vous devez disposer d'une adresse mail, d'un ordinateur comprenant une caméra, un micro, un haut-parleur et d'une bonne connexion à internet. C'est aussi possible avec un smartphone ou une tablette mais un peu + compliqué. Vous hésitez, posez nous la question, nous ferons au mieux pour vous aider.


Coût par activité : à la réouverture de la MME, vous aurez la possibilité, si vous le désirez, de payer les séances auxquelles vous aurez assisté (2€). **Egalement, il vous est possible à la place de faire un don*, avec **déductibilité à 60%** : Compte Fondation Roi Baudouin BE10 0000 0000 0404 avec la communication structurée 192/0760/00047 qui vous garantit que le don est bien affecté à la MME (* min. 40€/an).**




Nouveau patient : vous ne connaissez pas la MME, vous souhaitez participer à une activité,... nous prenons toujours les inscriptions par téléphone aux heures de permanence.

Prêt de matériel : pour le yoga et la gymnastique Pilates, vous pouvez avoir le matériel de la MME en prêt, adressez votre demande par mail ou téléphone.


***Ce programme est adapté au fur et à mesure des nouvelles propositions,
n'hésitez pas à le consulter à nouveau (voir date la + récente)***

En fluo, les activités collectives

MEILLEURS VŒUX, VOICI 2021		
LUNDI 4 JANVIER 2021	MARDI 5 JANVIER 2021	JEUDI 7 JANVIER 2021
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>		<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
	<p>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
<p>14h à 15h : Rencontre autour de : « Des nouvelles de nous ... »</p> <p>Par vidéoconférence, avec Marc D. et Thérèse J.</p>		<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p>
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</p>	
<p>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>Matériel de base = tapis</p> <p>Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p>14h à 15h30 : BALADE en plein air</p> <p>Avec Agnès et Marie-Christine F.</p> <p>Centre de délasserment de Marcinelle</p> <p>RV au kiosque -Av. du muguet, 16 à 6001 Marcinelle</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p>
		

LUNDI 11 JANVIER 2021	MARDI 12 JANVIER 2021	JEUDI 14 JANVIER 2021
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p>11h à 12h</p> <p>COIN LECTURE par vidéo</p> <p>Découverte de 2 livres :</p> 	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p>Avec Edwige</p>	<p>11h à 12h :</p> <p>Conseils d'utilisation de produits naturels pour la maison</p> <p>Par vidéo, Avec Pascale</p> 
<p>14h à 15h30</p> <p>BALADE en plein air</p> <p>Avec Christiane et Jean-Luc</p> <p>Bois du Cazier – rue du cazier, 80 à 6001 Charleroi - Marcinelle</p> <p>RV au parking</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis</p> <p>Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p>
<p>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>		

LUNDI 18 JANVIER 2021	MARDI 19 JANVIER 2021	JEUDI 21 JANVIER 2021
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>		
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p> <p>14h à 15h30 : BALADE en plein air</p> <p>Avec Francis et Anne-Marie</p> <p>Autour de l'Abbaye d'Aulne</p> <p>RV à l'écluse de Landelies, place des déportés face à la pharmacie Broman.</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. On marchera masqué et à distance.</i></p> 
<p>13h30 à 14h30 : Soin du visage : conseils et séance pratique, par vidéoconférence</p> <p>Avec nos esthéticiennes : Christine L. et/ou Michèle R. et/ou Belgin</p>  <p>Ouvert à vous aussi, Messieurs 😊</p>		
<p>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona</p> <p>Egalement possible sur RV à d'autres moments ou autres jours</p>		

LUNDI 25 JANVIER 2021	MARDI 26 JANVIER 2021	JEUDI 28 JANVIER 2021
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p>11h à 12h</p> <p>COIN LECTURE par vidéo</p> <p>Découverte de 2 livres</p> <p>Avec Edwige</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>A 14h00 ou 15h00 ou 16h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>		<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p>
<p>14h à 15h : Rencontre autour de :</p> <p>«La reprise d'une activité »</p> <p>Par vidéoconférence, avec Marc D. et Thérèse J.</p>	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	
<p>14h à 15h30 :</p> <p>BALADE en plein air</p> <p>Avec Monique et Christine</p> <p><u>RV à préciser</u></p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 		
<p>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>		

