

ACTIVITÉS MME : MARS - AVRIL 2021

au 22/03/2021

***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 fiscale : 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 et vous pouvez venir visiter la MME dans le respect des règles actuelles.


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

LUNDI 29 MARS 2021	MARDI 30 MARS 2021	JEUDI 1 ^{er} AVRIL 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 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>11h à 12h</p> <p>COIN LECTURE par vidéo</p> <p>Découverte de 2 livres</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Avec Edwige</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p>
<p>14h à 15h : Rencontre autour...</p> <p>« Ma lassitude par rapport à cette situation qui dure dans le « distanciel » et nous prive de contacts humains »</p> <p>Par vidéoconférence, avec Marc D. et Thérèse J.</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 15h30 :</p> <p>BALADE en plein air</p> <p>Avec Christiane P. et Jean-Luc</p> <p>A Presles</p> <p>RV : Rue de la Rochelle 1, parking du centre culturel, 6250</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. 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>	

LUNDI 5 AVRIL 2021	MARDI 6 AVRIL 2021	JEUDI 8 AVRIL 2021
 <p>Bon lundi de Pâques !</p>	<p>14h - 15h30 :</p> <p>BALADE en plein air</p> <p>Avec Nadine et Annie D.</p> <p>Autour du château d'Ham/Heure</p> <p>RV devant le château, rue d'Oultre-Heure 20 - 6120</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p>A 10h, 11h ou 12h :</p> <p>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</p> <p>par vidéo avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</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>Matériel de base = tapis</p> <p>Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	

LUNDI 12 AVRIL 2021	MARDI 13 AVRIL 2021	JEUDI 15 AVRIL 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 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</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>RDV à 14h, place des Combattants à 6111 Landelies, petit parking face à la pharmacie BROMAN</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. On marchera masqué et à distance.</i></p> 

LUNDI 19 AVRIL 2021	MARDI 20 AVRIL 2021	JEUDI 22 AVRIL 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. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>11h à 12h COIN LECTURE par vidéo Découverte de 2 livres</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">surprise</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">surprise</div> </div> <p>Avec Edwige</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p>
<p>14h à 15h : Rencontre autour... Thème à définir Par vidéoconférence, avec Marc D. et Thérèse J.</p>		
<p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Monique L et Moreno Luttre : canal Charleroi - Bruxelles RV parking magasin Carrefour 6B rue du Pont Neuf, 6238 Luttre <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	

LUNDI 26 AVRIL 2021	MARDI 27 AVRIL 2021	JEUDI 29 AVRIL 2021
<p data-bbox="134 344 512 461">10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo avec Angélique</p> <p data-bbox="108 483 533 629">Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p> <p data-bbox="113 714 528 902">A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p data-bbox="592 562 997 750">A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p data-bbox="580 887 1008 1128">16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo avec Charlotte Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p data-bbox="1075 237 1485 443">A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p data-bbox="1054 524 1506 640">13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo avec Annie Lo</p> <p data-bbox="1066 721 1490 1111">14h à 16h : BALADE en plein air Avec Marie-Christine et Thérèse Réserve Sébastopol Bouffioulx <i>Attention, terrain escarpé par endroits</i></p> <p data-bbox="1075 1133 1485 1272">RDV à 14h, devant le parc de la Brockmanne, à l'angle de l'avenue Paul Pastur et de la rue de la Goulette à 6200 Bouffioulx</p> <p data-bbox="1082 1294 1479 1406"><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. On marchera masqué et à distance.</i></p> 