

Inscriptions sur place ou par téléphone : 071/ 42 11 34 les jours d'ouverture

Ouverture sans interruption les lundis, mardis et jeudis entre 9h30 et 17h00, les vendredis de 9h30 à 13h : Bienvenue 😊



Coût par activité : 2 € - art floral, culinaire, macramé, couture : 4 €

En fluo, les activités collectives

En complément :

- Séances d'**AQUAGYM à l'IMTR**, les lundis, mercredis et vendredis matin : prendre contact obligatoirement avec les kinés au 071 10 81 81.-
2 €/ séance (carte à acheter à MME)
- Pour la **MARCHE NORDIQUE** : tous les lundis matin, s'inscrire auprès de Nadine au 0477 920661
- Pour l'**AQUABIKE** : Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny

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

		JEUDI 2 MARS	VENDREDI 3 MARS
<p>Mercredi 15 MARS 2023</p> <p>Journée à Liège au prix de 5 € pour patients et aidants-proches</p> <p>Matin : aquarium</p> <p>Lunch et une boisson compris</p> <p>Après-midi : musée du Val-Saint-Lambert</p> <p>Transport en autocar</p>  <p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> 	<p>Jeudi 23 MARS 2023</p> <p>Atelier biscuits et cup cake au prix de 4 €</p> <p>ATTENTION : ACTIVITE DUO (patient + aidant proche)</p> <p>De 17h à 19h</p> <p>Chez Marceline Gourmandine à Gerpinnes Bultia</p>  <p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> 	<p>Massage</p> <p>Sandrina 10h00, 11h30, 13h30, 15h</p> <hr/> <p>Réflexologie plantaire</p> <p>Rita 10h - 12h et 13h30</p> <hr/> <p>atelier création ou expression par l'art</p> <p>Marc D. (6p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p> <p>13h30 à 15h</p> <hr/> <p>Sortie au cinéma :</p> <p>« Le grand cirque »</p> <p>15h- rdv à la MME</p> 	<p>YOGA SANA</p> <p>Jean-Luc de 10h30 à 11 h 30</p> <hr/> <p><i>soin et massage visage, massage mains ou pieds</i></p> <p><i>Christine L.</i></p> <p>10h et 11h30</p> <hr/> <p>atelier créatif : PAPER CRAFT</p> <p>Bernadette (8p. max) 10h à 12h</p>

LUNDI 6 MARS	MARDI 7 MARS	JEUDI 9 MARS	VENDREDI 10 MARS
Réflexologie plantaire Moreno 10h30, 13h00 et 15h00	Coiffure Franca 10h, 11h, 13h et 14h	SOPHROLOGIE avec Annie Lo (12p. max) 10h30 à 11h30	YOGA SANA Jean-Luc de 10h30 à 11 h 30
Soin beauté Michèle 10h, 11h30, 13h, 14h30	Massage Lucie-Anne 9h30 et 11h Fabienne 14h15 Marie-Christiane 10h et 11h15	ATELIER CULINAIRE Thème : cuisine italienne (7p) 10H30 – 14H	soin et massage visage, massage mains ou pieds Christine L. 10h et 11h30
Stretching Francine (5 p. max) de 11h à 12h	Massage épaules et haut du dos 30' Marie-Christ. 13h30 et 14h15	SOPHROLOGIE Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30	Massage détente nuque, cuir chevelu et visage <i>Kinou</i> 10h et 11h
atelier créatif : Tricote Papote Franca (6p) 13h30 à 15h30	Sophrologie Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30	atelier création ou expression par l'art Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h	Massage réservé aux aidants proches 10h et 11h30
YOGA DU RIRE Isabelle (10p.) de 13h30 – 14h30	ATELIER FLORAL Marie-Anne (10p.) 14h à 16h	GYMNASTIQUE PILATE Christine (6 p.) de 14h45 à 15h45	AQUABIKE 10h à 10h45 (9p. max) Avec le soutien de la fondation contre le cancer
YOGA et RELAXATION Angélique (6p max) de 15h à 16h	Reïki Fabienne à 15h	Soin beauté, sophrologie, massage au choix 17h et 18h pour personnes qui travaillent	Méditation pleine conscience Marie de 14 à 16h (1/8)
	BALADE en plein air Katryn 14h-16h RDV à déterminer		

LUNDI 13 MARS	MARDI 14 MARS	JEUDI 16 MARS	VENDREDI 17 MARS
<p>Réflexologie plantaire Moreno à 10h30, 13h00 et 15h00 Agnès à 10h30</p>	<p>Coiffure Franca 10h, 11h, 13h et 14h</p>	<p>SOPHROLOGIE Annie Lo (12p. max) 10h30 à 11h30</p>	<p>YOGA SANA Jean-Luc de 10h30 à 11 h 30</p>
<p>Soin beauté Michèle à 10h, 11h30, 13h, 14h30</p>	<p>Massage Lucie-Anne 9h30 et 11h</p>	<p>Réflexologie plantaire Rita à 10h, 12h, 13h30 Agnès à 13h30</p>	<p>soin et massage visage, massage mains ou pieds <i>Christine L.</i> 10h et 11h30</p>
<p>Un temps de parole pour vous Thérèse et Marc (8 p.) 11h à 12h30</p>	<p>Papote et détente autour du Haïku Christine et Françoise - 7p max. 10h à 11h30</p>	<p>Massage Agnès à 10h30 Sandrina à 10h, 11h30, 13h30, 15h</p>	<p>AQUABIKE 10h à 10h45 (9p. max) Avec le soutien de la fondation contre le cancer</p>
<p>Cap Couleurs (toutes techniques) Christiane (10 p.) 9h30 à 12h30</p>	<p>Gymnastique douce Annie L (7 p.) de 14h à 15h</p>	<p>atelier création ou expression par l'art Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h</p>	<p>Impression peinture : l'art aborigène <i>Jacqueline (6 p.) de 10h à 12h30</i></p>
<p>Stretching Francine (5 p.) de 11h à 12h</p>	<p>ATELIER FLORAL Marie-Anne (10 p.) 14h à 16h</p>	<p>SOPHROLOGIE Annie Lo. à 11h45, 13h30, 14h30, 15h30</p>	<p>Méditation pleine conscience Marie de 14 à 16h (2/8)</p>
<p>DECOUVERTES LECTURES Edwige et Véro. (6p.) 14h à 15h</p>	<p>SOPHROLOGIE Marc L. 9h30,10h30, 11h30 Annie D. à 13h30, 14h30 et 15h30</p>	<p>GYMNASTIQUE PILATE Christine (6 p.) de 14h45 à 15h45</p>	
<p>YOGA et RELAXATION Angélique (6p) 15h à 16h</p>			
<p>Information sur <u>l'HYPNOSE</u> ouvert aux patients, aidants proches et bénévoles 16h à 18h</p>			

LUNDI 20 MARS	MARDI 21 MARS	JEUDI 23 MARS	VENDREDI 24 MARS
Hypnose individuelle Marie E. à 9h30 et 11h	Coiffure Franca 10h, 11h, 13h et 14h	Réflexologie plantaire Rita à 10h, 12h, 13h30 Agnès à 13h30	YOGA SANA Jean-Luc de 10h30 à 11 h 30
Réflexologie plantaire Moreno à 10h30, 13h00 et 15h00 Agnès à 13h30	Sophrologie Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30	Massage Agnès à 10h30 Kei-Ling à 10h30 et 13h30	soin et massage visage, massage mains ou pieds Christine L. 10h et 11h30
Soin beauté Michèle à 10h, 11h30, 13h, 14h30	Massage Lucie-Anne 9h30 et 11h Fabienne 14h15 Marie-Christiane 10h et 11h15	SOPHROLOGIE Annie Lo (12p) de 10h30 à 11h30	Massage détente nuque, cuir chevelu et visage Kinou à 10h et 11h
Massage Agnès à 10h30 Mélanie à 10h et 12h	Massage épaules et haut du dos (30') Marie-Christ. 13h30 et 14h15	ATELIER CREATION Marc D. (6p.) de 13h30 à 15h	Massage réservé aux aidants proches 10h et 11h30
Atelier créatif couture papote Franca et Hélène (6p) de 10h à 12h	ATELIER CULINAIRE (7 pers. Max) 10H30 – 14H	SOPHROLOGIE Annie Lo. à 11h45,13h30,14h30,15h30	Réflexologie plantaire Agnès 10h30
Stretching Francine (5 p.) de 11h à 12h	Reïki Fabienne à 15h	GYMNASTIQUE PILATE Christine (6 p.) de 14h45 à 15h45	Méditation pleine conscience Marie de 14 à 16h (3/8)
YOGA et RELAXATION Angélique (6p) 15h à 16h	Gymnastique douce Annie L (7 p.) de 14h à 15h	BALADE en plein air Nadine 14h-16h RDV à déterminer	atelier créatif : PAPER CRAFT Bernadette (8p. max) 10h-12h
Découverte jeux de société Pierre entre 13h30 et 16h30	SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL Annie D. à 13h30, 14h30 et 15h30	Soin beauté, sophrologie, massage au choix 17h et 18h pour pers qui travaillent	AQUABIKE 10h à 10h45 (9p. max)

LUNDI 27 MARS	MARDI 28 MARS	JEUDI 30 MARS	VENDREDI 31 MARS
Réflexologie plantaire Moreno à 10h30, 13h00 et 15h00 Agnès à 13h30	Coiffure Franca 10h, 11h, 13h et 14h	SOPHROLOGIE Annie Lo (12p. max) de 10h30 à 11h30	YOGA SANA Jean-Luc de 10h30 à 11 h 30
Soin beauté Michèle à 10h, 11h30, 13h, 14h30	Sophrologie Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30	Réflexologie plantaire Rita à 10h, 12h, 13h30 Agnès à 13h30	soin et massage visage, massage mains ou pieds Christine L. 10h et 11h30
Massage Agnès à 10h30 Mélanie à 10h et 12h	Massage Lucie-Anne 9h30 et 11h Marie-Christiane 10h et 11h15	Massage Agnès à 10h30 Sandrina à 10h, 11h30, 13h30, 15h	Réflexologie plantaire Agnès 10h30
Hypnose individuelle Marie E. à 9h30 et 11h	Massage épaules et haut du dos Marie-Christ. 13h30 et 14h15 (30 ')	SOPHROLOGIE Annie Lo. à 11h45,13h30,14h30,15h30	Améliorer votre bien-être au domicile Sandrine (6p. max) de 10h à 12h
STRECHING Francine (5 p.) de 11h à 12h	Gymnastique douce Annie L (7 p.) de 14h à 15h	NUTRITION PAPOTTE le gaspillage alimentaire 13h-15h	AQUABIKE 10h à 10h45 (9p. max) Avec le soutien de la fondation contre le cancer
YOGA et RELAXATION Angélique (6p) 15h à 16h	SOPHROLOGIE Annie D. à 13h30, 14h30 et 15h30	ATELIER CREATION Marc D. (6p.) de 13h30 à 15h	Méditation pleine conscience Marie de 14 à 16h (4/8)
ATELIER SHOOTING PHOTO « Estime de soi, retrouver son image » Michèle, Franca et Maria-Gracia 13H30 – 16H (6 pers. Max)		GYMNASTIQUE PILATE Christine (6 p.) de 14h45 à 15h45	
		On cuisine de saison ! BRUNCH DE PÂQUES 17h30-20h (avec le soutien de la Ville de Charleroi)	

