

Bonjour à tous,

Septembre est synonyme de la fin des vacances mais aussi du retour d'activités spéciales!

Les soins pour les aidants proches reprennent le vendredi, tout comme *le jeudi en soirée* pour les personnes qui travaillent. C'est le retour du sport aussi avec *le yoga sana et l'aquabike* .

Vous verrez que nous vous avons préparé de nouvelles activités et une chouette sortie un samedi.

Alors n'hésitez pas à prendre vos rdv pour ce mois qui s'annonce enfin ensoleillé!

L'équipe de la MME

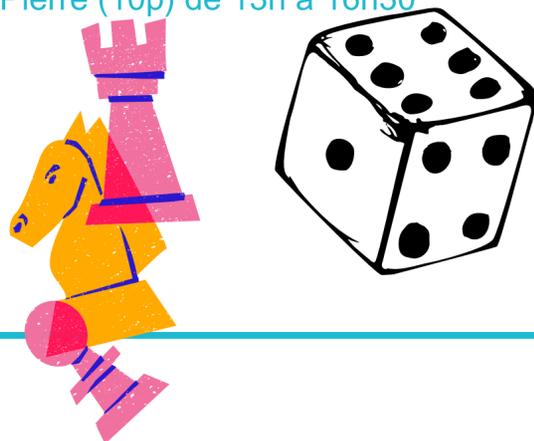


SEPTEMBRE 2023

LUNDI

04

- **Réflexologie plantaire**
Agnès 13h et 14h30
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **Massage**
Kei-Ling 10h30 et 13h30
- **Atelier créatif: les cailloux voyageurs**
Jacqueline (8p) de 10h à 12h
- **Hypnose:**
Marie à 09h30 et 11h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Balade nature**
Nadine(10p) à 14h (endroit à convenir)
- **jeux de société**
Pierre (10p) de 13h à 16h30



MARDI

05

- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 14h à 15h
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Atelier culinaire**
10h à 14h (7p)
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h

JEUDI

07

- **Sophrologie**
Annie Lo (12p. max) 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h45 à 15h45
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30

VENDREDI

08

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Yoga sana**
Jean-Luc (9p) de 10h30 à 11h 30
- **Réflexologie plantaire**
Agnès 09h30 et 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45



SEPTEMBRE 2023



LUNDI 11

- **Atelier couture: petite trousse**
Hélène et Franca (6p) de 13h30 à 15h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Réflexologie plantaire:**
Agnès 09h30 et 11h30
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **atelier cuisine:
voyage sucré-salé en Angleterre**
Edwige de 10h à 13h
- **Hypnose:**
Marie à 09h30 et 11h
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00

avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer

MARDI 12

- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 14h à 15h
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
Marie-Ch. 10h et 11h15
- **Massage épaules et haut du dos**
Marie-Ch. 13h30 et 14h15
- **Haiku**
Christine et Françoise (7p) de
10h à 11h30
- **Balade nature**
Katryn(10p) à 14h (endroit à
convenir)

JEUDI 14

- **Massage**
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et
15h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Sophrologie**
Annie Lo (12p. max) 10h30 à
11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo 11h45, 13h30, 14h30,
15h30
- **Cap couleur**
Christiane (10p) de 09h30 à 12h30
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn
à 13h30, 14h30 et 15h30
- **Soin beauté, sophrologie,
réflexologie, massage au choix
17h et 18h pour patients et aidants
proches qui travaillent**

VENDREDI 15

- **Yoga sana**
Jean-Luc (9p) de 10h30 à 11h 30
- **Soin et massage visage, massage
mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Réflexologie plantaire**
Agnès 09h30 et 11h30
- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)



Fondation
contre le Cancer

Cailloux voyageurs: 4 et 18 septembre

Connaissez-vous le concept des « Cailloux voyageurs ». L'idée est de faire voyager des cailloux décorés ... Ils voyagent grâce aux personnes qui les déplacent d'un endroit à un autre et le font savoir via Facebook. Cette idée, nous vous proposons de l'adopter et l'adapter à vos balades. Vous déposez sur des balades, des cailloux décorés. Nous publierons chaque fois sur Facebook @maisonmieuxetre les indices permettant de trouver l'endroit où vous avez déposé le caillou voyageur. La personne qui le trouve l'emporte et le dépose à un autre endroit.



*enjoy
every
moment.*



Atelier « Découverte du haïku. » : 12 septembre

Un haïku est un poème bref, très codifié, d'origine japonaise, célébrant l'évanescence des choses. Il compte 17 syllabes et s'écrit en 3 lignes :

Ecrire des haïkus est un moyen de conscientiser le moment présent et ainsi atteindre une certaine sérénité. On peut dire ainsi que cette pratique est associée à une forme de méditation.

Venez découvrir les règles d'écriture d'un haïku, tout le monde peut le faire !



*"C'est la sieste –
je laisse l'eau des montagnes
décortiquer le riz"
Kobayashi Issa*



謹賀新年

*"Fin des vacances –
les premières feuilles
dans la piscine"*

Iocasta Huppen

SEPTEMBRE 2023

LUNDI

18

- **Réflexologie plantaire:**
Agnès 09h30 et 11h30
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **Massage:**
Mélanie 10h, 12h
- **Hypnose:**
Marie à 09h30 et 11h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Atelier créatif: les cailloux voyageurs**
Jacqueline (8p) de 10h à 12h



MARDI

19

- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 10h à 12h
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 14h à 15h
- **Massage**
Marie-Ch. 10h et 11h15
- **Massage épaules et haut du dos**
Marie-Ch. 13h30 et 14h15

JEUDI

21

- **Art floral**
Marie-anne (10p) de 10h à 12h
- **Massage**
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et 15h
- **Sophrologie**
Annie Lo (12p. max) 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30

VENDREDI

22

- **Yoga sana**
Jean-Luc (9p) de 10h30 à 11h 30
- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Réflexologie plantaire**
Agnès 09h30 et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Comment utiliser son smartphone: agenda, application, lecture QR code,...**
Philippe (5p) de 10h à 12h
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)



**Atelier spécial le samedi 23/09:
des repas sains pour un
maximum d'énergie**

(dans les locaux de "C'était mieux demain"
à Gosselies.)



Vous avez parfois un coup de mou ou une fringale en pleine journée ? Vous recherchez de nouvelles idées de recettes saines ?
Vous souhaitez limiter l'indice glycémique de certains de vos repas ou découvrir des aliments qui peuvent vous y aider ?

- Découverte et réalisation de **5 recettes principalement avec indice glycémique faible** (à l'exception de l'un ou l'autre ingrédient dont nous parlerons) : 1 tartinade, 1 entrée, 1 plat et 1 dessert (qui peut aussi être dégusté au petit déjeuner), explications sur les aliments à indice glycémique faible et partage d'astuces, suivi d'une dégustation de toutes les recettes réalisées.



SEPTEMBRE 2023



LUNDI 25

- **Réflexologie plantaire**
Agnès 09h30 et 11h30
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **Massage:**
Mélanie 10h, 12h
- **Atelier tricot**
Hélène et Franca (6p) de 13h30 à 15h30
- **Atelier beauté**
Michèle et Christine (6p) 13h30-15h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00

MARDI 26

- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
Marie-Ch. 10h et 11h15
- **Massage épaules et haut du dos**
Marie-Ch. 13h30 et 14h15
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 14h à 15h
- **Au fil des pages**
Edwige et Véro (6p) de 14 à 15h

JEUDI 28

- **Le macramé**
Antonietta (6p. max) de 10h à 13h
- **Massage**
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et 15h
- **Sophrologie**
Annie Lo (12p. max) 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Soin beauté, sophrologie, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 29

- **Yoga sana**
Jean-Luc (9p) de 10h30 à 11h30
- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Atelier culinaire**
9h30 à 13h (7p)
- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

Avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer