

MARS 2025



LUNDI 03

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 11h00 et 13h30
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h00
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h



MARDI 04

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Line 10h00, 13h00 et 14h30
- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00

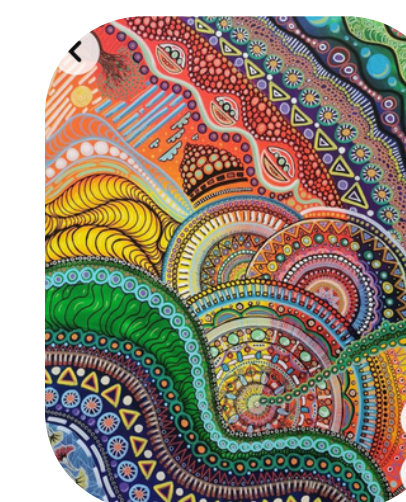


JEUDI 06

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Le Macramé 1/2**
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)
La réalisation se fait en 2 sessions
(le 6 et le 20)
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00
Sandrina 10h00, 11h30, 13h30 et 15h00
- **Atelier Artistique**
Dessin : comme un mandala (8p.)
de 10h à 12h30
- **Réflexologie plantaire**
Agnes 11h00 et 13h30
- **Art floral**
Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00
- **Balade nature**

VENDREDI 07

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h00 à 12h00
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 10h00 à 12h00

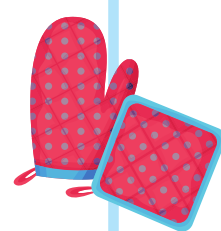


Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous

MARS 2025

LUNDI 10

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 11h00 et 13h30
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00
- **Atelier couture**
de 10h00 à 12h00 (gant de cuisine)
- **Jeux de société**
Pierre (9p) de 13h à 16h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h



Avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer

MARDI 11

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration
Retrouver son souffle**
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Atelier Haïkus**
Christine de 10h à 11h30
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Balade nature**

Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous

JEUDI 13

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h00 à 11h00
- **Sophrologie**
Annie Lo. 14h00, 15h00 et 16h00
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Atelier culinaire**
(7 p.) 10h30 à 13h30
- **Soin beauté**
Belgin 16h00
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent



VENDREDI 14

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **Massage aidant-proche**
10h et 11h30
- **Massage**
Agnes 9h30
- **Réflexologie plantaire**
Agnes 11h00



MARS 2025

LUNDI 17

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Bulle de relaxation**
13h00 et 16h00
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h



MARDI 18

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Bulle de relaxation**
10h00, 15h00, 16h00
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Laure 11h et 13h00
Marie-Line 10h00, 13h00 et 14h30

JEUDI 20

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h00 à 11h00
- **Sophrologie**
Annie Lo 14h00, 15h00 et 16h00
- **Bulle de relaxation**
13h00 et 15h00
- **Le Macramé 2/2**
Antonietta (6p) de 10h à 13h
(Suite de l'atelier du 06 mars)
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn
à 13h30 ,14h15 et 15h
- **découverte massage en duo**
Fabienne de 13h30 à 16h00 (6.p)
- **Atelier Artistique**
carillon de printemps en pâte auto-durcissante (8p.) 10h à 12h30
- **Balade nature**
Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous



VENDREDI 21

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h00
- **Atelier Origami**
Anne (6p.) de 9h30 à 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45



MARS 2025

LUNDI 24

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Bulle de relaxation**
13h00
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **On s'évade avec la lecture**
Véronique et Bénédicte (6p) de 14h à 15h



Avec le soutien



Fondation
contre le Cancer

MARDI 25

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Line 10h00, 13h00 et 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Atelier culinaire**
(7 p.) 10h30 à 13h30
- **Réunion d'information "J'ose la marche active"**
Anne et Hélène de 10h00 à 12h00
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Balade nature**

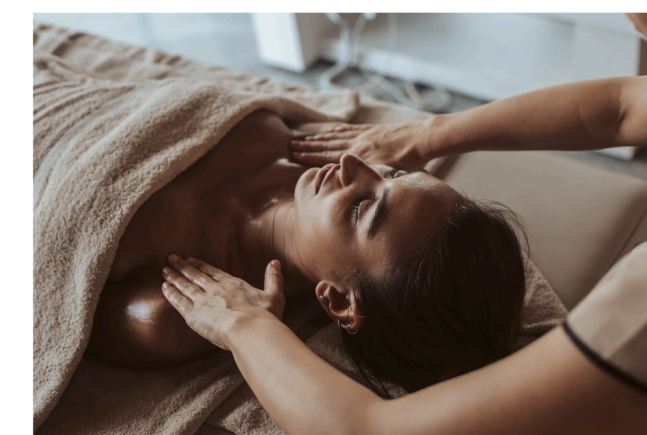
Inscrivez-vous et vous serez contacté par
une bénévole pour fixer le lieu de rendez-
vous

JEUDI 27

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h00 à 11h00
- **Sophrologie**
Annie Lo. 14h00, 15h00 et 16h00
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Art floral**
Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00
- **Bulle de relaxation**
13h00 et 15h00
- **Massage**
Sandrina 10h00, 11h30, 13h30 et 15h00

VENDREDI 28

- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **Massage aidant-proche**
10h et 11h30

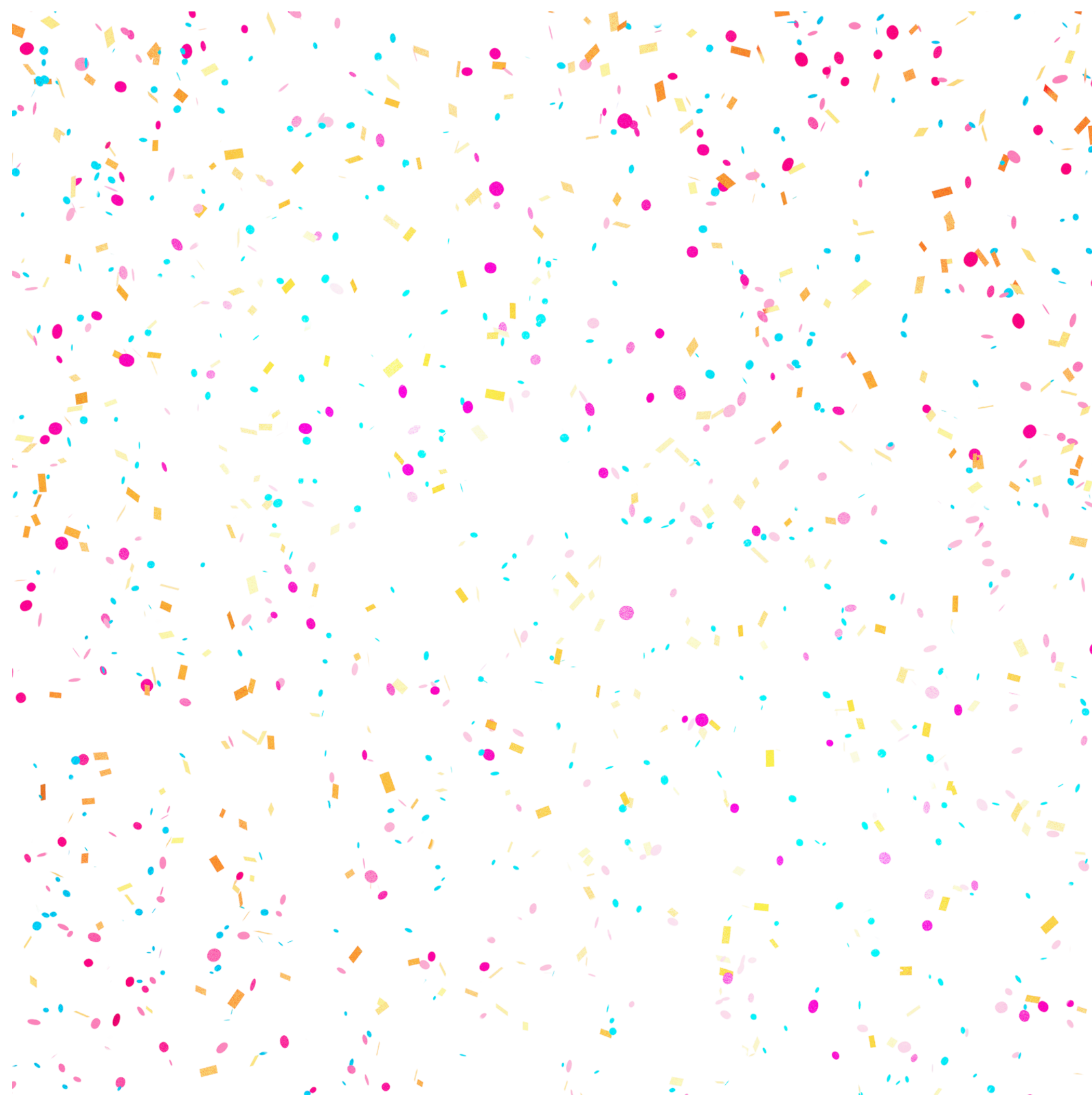


MARS 2025

LUNDI

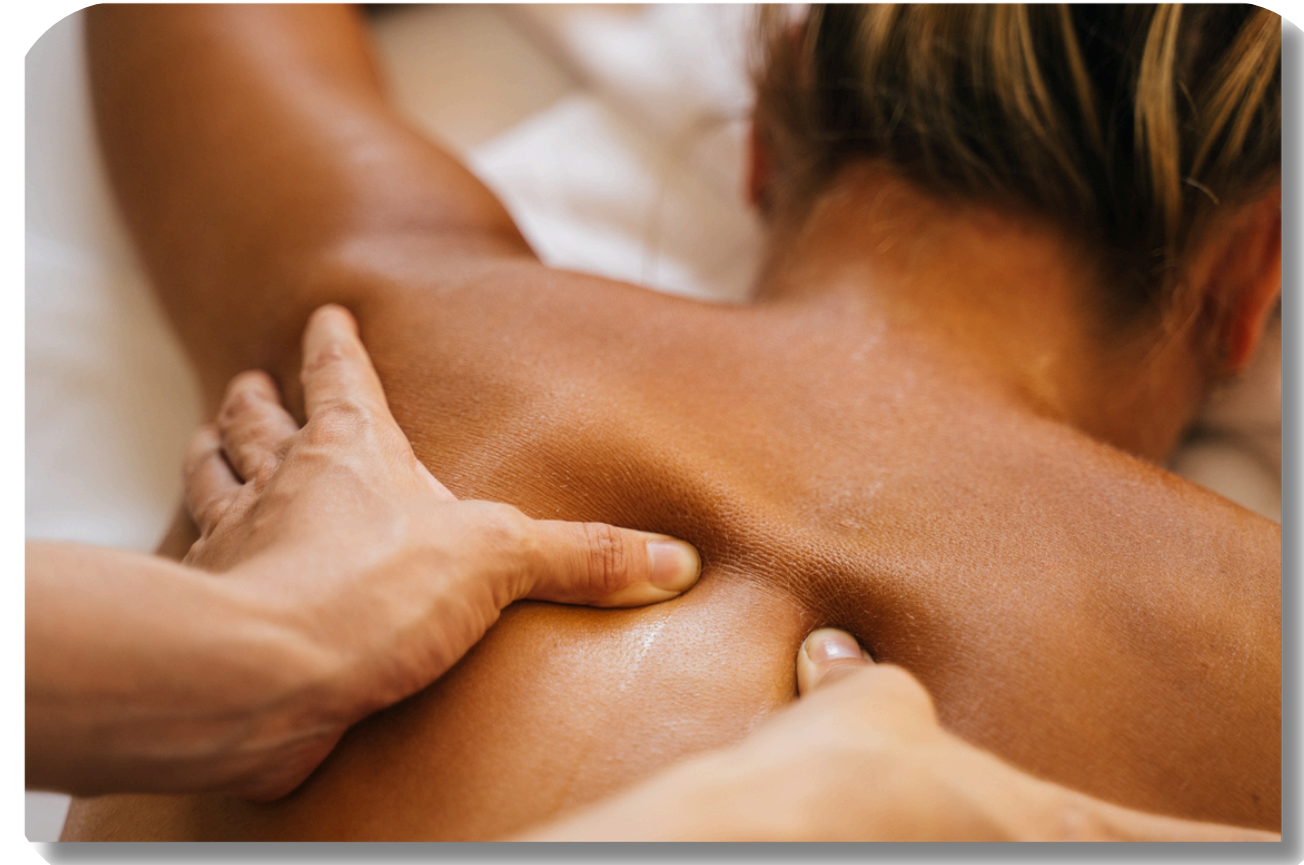
31

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
 - **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
 - **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
 - **Bulle de relaxation**
13h00
 - **Atelier tricot**
de 13h00 à 15h00
- 
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00



DÉCOUVERTE MASSAGE EN DUO

*venez avec votre aidant proche
apprendre des techniques simples
de massage (main et nuque) afin de
pouvoir découvrir une nouvelle
façon de dialoguer, de se retrouver,
de se rassurer.*



Quand ? Le jeudi 20 mars de 13h30 à 16h00

Où? A la maison Mieux Etre

Combien? 4 euros/duo

Qui? activité en duo avec votre aidant proche

“J’OSE LA MARCHÉ ACTIVE”

Un programme visant à encourager les participants à reprendre une activité physique régulière avec un objectif santé et loisir.

Les bienfaits:

- Permet un meilleur respect du suivi des traitements en améliorant leur tolérance et en diminuant les effets secondaires.
- Diminue le risque de récurrence
- réduit le stress et les pensées négatives tout en améliorant la forme physique.
- Se sentir fier de dépasser ses limites physiques.
- offre l'opportunité d'échanger avec des personnes venant de différents horizons.

Réunion d'information le mardi 25 mars de 10h à 12h à la MME

Pour qui ? Patients et aidants proches

30 min d'activité par jour suffisent pour que les effets bénéfiques sur la santé commencent à se faire sentir

