

# 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

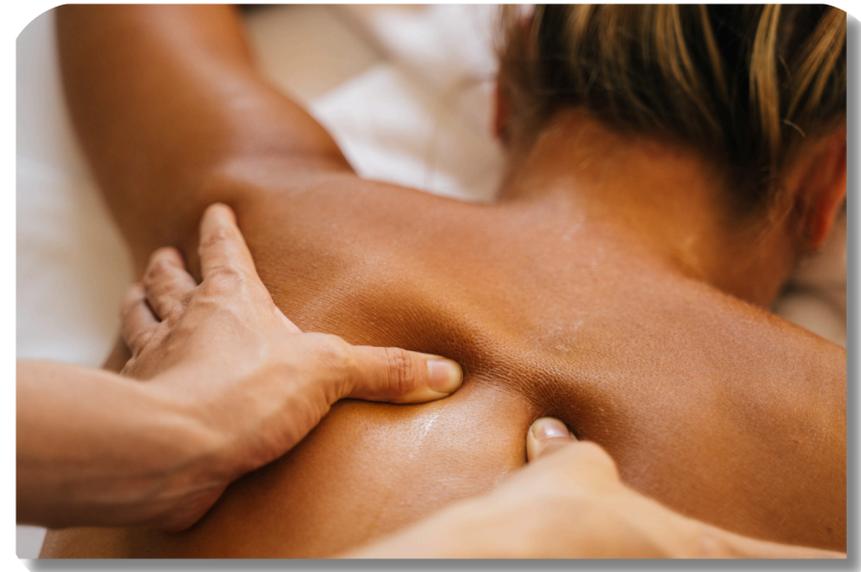
31

- **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**

