


LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

AVRIL 2025



La Maison Mieux-être propose des activités aux patients atteints d'un cancer, depuis l'annonce du diagnostic jusqu'à un an après l'arrêt des traitements. Il s'agit d'activités créatives, de bien-être, sportives ou encore culturelles. Le coût d'une activité est de 2€ (sauf activités spéciales). Certaines activités peuvent être réalisées avec un aidant-proche.

MARDI 01	JEUDI 03	VENDREDI 04
<ul style="list-style-type: none">• 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• Qi Gong Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00• Reiki Fabienne à 14h30 et 15h45• Gymnastique douce Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30• Bulle de relaxation 15h00, 16h00	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastique douce Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30• Sophrologie Annie Lo. 14h00 et 15h00• Bulle de relaxation 13h00, 14h00 et 15h00• Soins beauté Delphine 10h, 11h30, 13h30• Balade nature Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous	<ul style="list-style-type: none">• Soin et massage visage, massage mains ou pieds Christine L. 10h et 11h30• Gym sana Alexandre de 11h00 à 12h00• Massage Agnes 9h30• Réflexologie plantaire Agnes 11h00• Atelier culinaire (7 p.) 10h00 à 13h00• Massage aidant-proche 10h et 11h30

LUNDI 07	MARDI 08	JEUDI 10	VENDREDI 11
<ul style="list-style-type: none">• Réflexologie plantaire: Moreno à 10h30, 13h et 15h00 Agnes 11h00 et 13h30• Atelier tricot de 13h00 à 15h00• Massage Agnes 9h30 et 15h00 Frédérique 9h30 et 11h00• Tai chi Hervé (8p) de 10h à 11h• Bulle de relaxation 13h00, 16h00• Atelier Artistique Aquarelle (8p.) de 10h à 12h30• 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	<ul style="list-style-type: none">• Coiffure Franca 10h30, 11h30 et 13h30• Réflexologie plantaire Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30 Marie-Laure 10h00 et 11h15• Reiki Marie-Laure 13h15• 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• Balade nature Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastique douce Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30• Sophrologie Annie Lo. 14h00 et 15h00• Bulle de relaxation 13h00, 14h00 et 15h00• Atelier colorimétrie Michèle, Christine et Katryn à 13h30, 14h15 et 15h• Massage Sandrina 10h00, 11h30, 13h30 et 15h00• Soins beauté Belgin 16h00• Soin beauté, réflexologie, massage au choix 17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent	<ul style="list-style-type: none">• Atelier estime de soi 10h00 à 13h00 (4p.) Maquillage, coiffure et shooting photo. Possible de venir avec votre aidant proche!• Gym sana Alexandre de 11h à 12h• SHIATSU Philippe à 09h30 et 10h45• Massage Agnes 9h30• Réflexologie plantaire Agnes 11h00 

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

AVRIL 2025

LUNDI 14

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

MARDI 15


- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Atelier respiration
Retrouver son souffle**
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Qi Gong**
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00
- **Reiki**
Fabienne à 13h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00

JEUDI 17


- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 14h00 et 15h00
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 10h00 à 12h00
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Massage**
Alexandra 14h00 et 15h30
- **Balade nature**
Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous

VENDREDI 18

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage aidant-proche**
10h et 11h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h00 à 12h00




LUNDI 21



MARDI 22

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Atelier respiration
Retrouver son souffle**
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Qi Gong**
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Art floral**
Marie-Anne (10p.) 14h00 à 16h00
- **Balade nature**
Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous

JEUDI 24

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 14h00 et 15h00
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Atelier culinaire**
(7 p.) 10h30 à 13h30
- **Art floral**
Marie-Anne (10p.) 14h30 à 16h30
- **Massage**
Sandrina 10h00, 11h30, 13h30 et 15h00




VENDREDI 25

- **Atelier Artistique**
Thème Pâques (8p.) de 10h à 12h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h00 à 12h00
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

AVRIL 2025

LUNDI 28

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 11h00 et 13h30
Mélanie 9h30 et 10h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00
- **Atelier petites réparations de couture**
Apporter vos réparations
Franca de 13h30 à 15h30
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h00
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **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
- **On s'évade avec la lecture**
Véronique et Bénédicte (6p) de 14h à 15h



MARDI 29

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Qi Gong**
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00
- **Atelier Haïkus**
Christine de 10h à 11h30



ACTIVITÉ SPECIALE

AVRIL 2025

COMÉDIE MUSICALE

CENDRILLON

RICHARD RODGERS | OSCAR HAMMERSTEIN II | ART FANTESIES



SOUS LA DOMINATION DE SA BELLE-MÈRE ET DE SES DEMI-SŒURS, CENDRILLON EST CHARGÉE DE TOUTES LES TÂCHES LES PLUS DIFFICILES DE LA MAISON. ELLE RÊVE D'UNE VIE MEILLEURE ET SE RÉJOUIT DE POUVOIR ASSISTER AU GRAND BAL ORGANISÉ EN L'HONNEUR DU PRINCE. BIEN QUE SA FAMILLE L'EN EMPÊCHE, CENDRILLON PARVIENT À S'Y RENDRE GRÂCE À L'AIDE DE SA MARRAINE LA BONNE FÉE. LE PRINCE TOMBE AMOUREUX D'ELLE, MAIS À MINUIT, CENDRILLON DOIT S'ENFUIR, PERDANT UN DE SES ESCARPINS. LE PRINCE, DÉTERMINÉ À RETROUVER LA JEUNE INCONNUE, UTILISE L'ESCARPIN POUR LA RETROUVER ET LA FAIRE SIENNE.

DATES	5 AVRIL 2025
HEURE	19H00
LIEU	PALAIS DES BEAUX ARTS
PRIX	5€ PAR DUO

ACTIVITÉ SPECIALE

AVRIL 2025

J'OSE LA MARCHÉ ACTIVE

Viens découvrir les bienfaits d'une marche dynamique et pleine d'énergie !

Quand ? Tous les dimanches matin à partir du 6 avril à 10h

Durée ? 8 semaines de bien-être et de convivialité

Où ? Parc Nelson Mandela de Monceau-sur-Sambre

Que tu sois débutant ou confirmé, cette marche active est accessible à tous (patients et aidants proches) ! Prends le temps de te reconnecter avec ton corps et la nature, tout en faisant du bien à ta santé.



J'OSE LA MARCHÉ ACTIVE

ment mais sûrement vers une bonne pratique de la marche et une meilleure condition p



JE COURS POUR MA FORME

Envie de booster ta forme et de te sentir mieux ?

Quand ? Tous les mercredis à 17h30

Durée ? 12 semaines pour booster ta forme et ta vitalité

Peu importe ton niveau, chaque pas te rapproche de tes objectifs !

Pourquoi participer ?

- UN OBJECTIF SANTÉ : AMÉLIOREZ VOTRE FORME ET BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE !
- UNE COMMUNAUTÉ DYNAMIQUE : COUREZ AVEC PLUSIEURS PARTICIPANTS ENTHOUSIASTES !
- UN MOMENT FUN ET CONVIVAL : C'EST L'OCCASION DE SE DÉPASSER TOUT EN S'AMUSANT !
- DES BIENFAITS IMMÉDIATS : RÉDUISEZ LE STRESS, AMÉLIOREZ VOTRE ENDURANCE ET VOTRE BIEN-ÊTRE.

ACTIVITÉ SPECIALE

AVRIL 2025

Qu'est ce que le QI GONG ?



ISSU DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE, LE QI GONG EST UNE GYMNASTIQUE PRATIQUÉE DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES QUI FAIT TRAVAILLER LE CORPS, L'ESPRIT ET LE SOUFFLE.

LE TERME QI GONG SE DÉCOMPOSE EN DEUX SINORAMMES : "QI" SIGNIFIANT L'ÉNERGIE VITALE, ET "GONG" SIGNIFIANT TRAVAIL OU ACCOMPLISSEMENT

LE QI GONG OFFRE DE NOMBREUX BIENFAITS POUR LA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET ÉMOTIONNELLE. VOICI QUELQUES-UNS DES PRINCIPAUX AVANTAGES DE CETTE PRATIQUE :

- RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ
- AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE
- RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE
- AMÉLIORATION DE LA FLEXIBILITÉ ET DE LA POSTURE
- RÉDUCTION DE LA DOULEUR
- AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE MENTAL
- ACCOMPAGNEMENT DANS LA GUÉRISON