



# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## MAI 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.

LUNDI 05	MARDI 06	JEUDI 08	VENDREDI 09
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Réflexologie plantaire:</b> Moreno à 10h30, 13h et 15h00 Agnes 11h00 et 13h30</li><li>• <b>Atelier Artistique</b> Aquarelle (8p.) de 10h à 12h30</li><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30 et 15h00</li><li>• <b>Tai chi</b> Hervé (8p) de 10h à 11h</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 16h00</li><li>• <b>Jeux de société</b> Pierre (9p) de 13h à 16h30</li><li>• <b>Soin beauté</b> Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30</li><li>• <b>Gymnastique pilates</b> Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30, 11h30 et 13h30</li><li>• <b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00</li><li>• <b>Massage</b> Lucie-Anne 9h30 et 11h</li><li>• <b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30 Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 15h00, 16h00</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30</li><li>• <b>Balade nature</b> Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 14h00 et 15h00</li><li>• <b>Atelier culinaire</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Art floral</b> Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gym sana</b> Alexandre de 11h à 12h</li><li>• <b>Soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> Christine L. 10h et 11h30</li><li>• <b>Atelier Origami</b> Anne (6p.) de 9h30 à 11h30</li><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Agnes 11h00</li><li>• <b>Massage aidant-proche</b> Delphine 10h et 11h30</li></ul> <p>Avec le soutien de la</p>  <p>Fondation contre le Cancer</p>

LUNDI 12	MARDI 13	JEUDI 15	VENDREDI 16
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Réflexologie plantaire:</b> Moreno à 10h30, 13h et 15h00 Agnes 11h00 et 13h30</li><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30 et 15h00</li><li>• <b>Tai chi</b> Hervé (8p) de 10h à 11h00</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 16h00</li><li>• <b>Atelier couture</b> de 13h30 à 15h30</li><li>• <b>Soin beauté</b> Michèle à 10h00, 11h30, 13h et 14h30</li><li>• <b>Gymnastique pilates</b> Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00</li><li>• <b>Yoga</b> Angélique (6p) de 15h à 16h</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30, 11h30 et 13h30</li><li>• <b>Massage</b> Lucie-Anne 9h30 et 11h</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30</li><li>• <b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30 Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30</li><li>• <b>Atelier culinaire</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li><li>• <b>Reiki</b> Fabienne à 14h30 et 15h45</li><li>• <b>Atelier respiration Retrouver son souffle</b> Annie Lo 10h00 et 11h00</li><li>• <b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00</li><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 15h00, 16h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30</li><li>• <b>Sophrologie</b> Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 10h00 et 15h00</li><li>• <b>Soins beauté</b> Delphine 10h, 11h30, 13h30</li><li>• <b>Atelier Améliorer son sommeil</b> De 14h00 à 15h30</li><li>• <b>Atelier colorimétrie</b> Michèle, Christine et Katryn à 13h30, 14h15 et 15h</li><li>• <b>Atelier Artistique</b> Vide - poche en papier mâché (8.p) de 10h à 12h30 (1ère session)</li><li>• <b>Soins beauté</b> Belgin 16h00</li><li>• <b>Balade nature</b> Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous</li><li>• <b>Soin beauté, réflexologie, massage au choix</b> 17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> Christine L. 10h et 11h30</li><li>• <b>Gym sana</b> Alexandre de 11h00 à 12h00</li><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Agnes 11h00</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SHIATSU</b> Philippe à 09h30 et 10h45</li></ul>

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## MAI 2025

LUNDI 19

- **Réflexologie plantaire:**  
Moreno à 10h30, 13h et 15h00  
Agnes 11h00 et 13h30

- **Massage**  
Agnes 9h30 et 15h00  
Frédérique 9h30 et 11h00



- **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

MARDI 20

- **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 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30

- **Atelier Haïkus**  
Christine de 10h à 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

- **Balade nature**

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

JEUDI 22

- **Gymnastique douce**  
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30

- **Sophrologie**  
Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30

- **Bulle de relaxation**  
13h00, 14h00 et 15h00

- **Atelier Artistique**  
Vide - poche en papier mâché (8.p) de 10h à 12h30 (2ème session)



- **Art floral**  
Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00

- **Atelier Améliorer son sommeil**  
De 14h00 à 15h30

VENDREDI 23

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**  
Christine L. 10h et 11h30

- **Papercraft**  
Bernardette (8p) de 10h00 à 12h00

- **Comment utiliser son smartphone**  
agenda, application, lecture QR code,... (Android)  
Philippe (5p) de 10h00 à 12h00

- **Gym sana**  
Alexandre de 11h00 à 12h00

- **Massage aidant-proche**  
Delphine 10h et 11h30

- **SHIATSU**  
Philippe à 09h30 et 10h45

Avec le soutien de la



Fondation contre le Cancer

LUNDI 26

- **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

- **Soin beauté**  
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30

- **Atelier tricot**  
de 13h00 à 15h00



- **Gymnastique pilates**  
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00

- **Yoga**  
Angélique (6p) de 15h à 16h

MARDI 27

- **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

- **Gymnastique douce**  
Annie L (8 p.) de 11h15 à 12h15

- **Atelier respiration**  
**Retrouver son souffle**  
Annie Lo 10h00

- **Réflexologie plantaire**  
Marie-Laure 10h00 et 11h15

- **Reiki**  
Fabienne à 14h30 et 15h45  
Marie-Laure 13h15 et 14h30

- **Bulle de relaxation**  
15h00, 16h00

- **Qi Gong**  
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h00

- **On s'évade avec la lecture**  
Véronique et Bénédicte (6p) de 14h à 15h

NOUS SERONS FERMÉS  
LE JEUDI 29 MAI ET  
VENDREDI 30 MAI À  
L'OCCASION DE  
L'ASCENSION

# ACTIVITÉ SPECIALE



## MAI 2025

**MERCREDI 28 MAI**, VENEZ VIVRE UNE JOURNÉE **DÉCOUVERTE** ! PLONGEZ DANS L'HISTOIRE LOCALE AVEC LA VISITE DU MUSÉE DU CARNAVAL DE BINCHE, À 12H00 PAUSE DÉJEUNER – PRENEZ UN MOMENT POUR SAVOURER UN BON REPAS ET PROFITER DE L'AMBIANCE LOCALE. ET POUR TERMINER LAISSEZ-VOUS SÉDUIRE PAR **UNE CROISIÈRE RELAXANTE SUR LE CANAL DU CENTRE HISTORIQUE**. UNE EXPÉRIENCE À NE PAS MANQUER !

### VISITE DU MUSÉE DU CARNAVAL DE BINCHE



VENEZ DÉCOUVRIR L'UNIVERS VIBRANT DE CETTE TRADITION UNIQUE, AU CŒUR DE COSTUMES TRADITIONNELS, DE MASQUES ET DE L'HISTOIRE DES CÉLÈBRES GILLES. UNE BELLE OCCASION DE PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL TOUT EN ENRICHISSANT VOS CONNAISSANCES SUR CETTE TRADITION FOLKLORIQUE.

### PARTEZ À LA DÉCOUVERTE D'ASCENSEURS À BATEAUX CENTENAIRES !

AU DÉPART DE L'ASCENSEUR FUNICULAIRE DE STRÉPY-THIEU, EMBARQUEZ À BORD DE L'UN DE NOS BATEAUX PROMENADE ET LAISSEZ-VOUS SÉDUIRE PAR LE CHARME BUCOLIQUE DU CANAL DU CENTRE HISTORIQUE, CLASSÉ AU PATRIMOINE MONDIAL PAR L'UNESCO, ET DE SES ASCENSEURS HYDRAULIQUES, LES SEULS AU MONDE SUBSISTANT DANS LEUR ÉTAT ORIGINEL ET FONCTIONNANT AVEC LA SEULE FORCE DE L'EAU !

Activité en duo  
*Prix: 10€*



# Améliorer son sommeil

## En 5 séances



- Vous avez du **mal** à vous **endormir** ?
- Vous vous **réveillez** souvent pendant la nuit ou **trop tôt** le matin ?
- Vous vous sentez **épuisé(e)** au réveil malgré une nuit "complète" ?

**Ce groupe est fait pour vous !**

En **5 séances**, nous vous proposerons des outils concrets basés sur les dernières recherches scientifiques sur le sommeil, afin de vous aider à retrouver un sommeil réparateur et de qualité.

**Pour qui ?** Les patient(es) d'oncologie – hématologie et leurs proches

**Quand ?** Les jeudis de 14h00 à 15h30

**Animé par ?** Marie Michaux et Aurélie Crevits

**Cycle complet : les jeudis 15 mai, 22 mai, 5 juin, 19 juin et 26 juin 2025**  
**de 14h à 15h30 à la MME**

