LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS
JUIN 2025

MAISON MIEUX-ÊTRE
une initiative du GRAND HOPITAL DE CHARLEROI

La Maison Mieux-être propose des activités aux patients atteins 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 02

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

MARDI 03

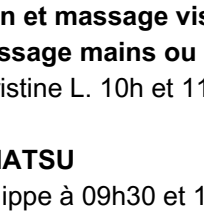
- **Coiffure**
  Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Qi Gong**
  Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30
- **Atelier respiration**
  Retrouver son souffle
  Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Massage**
  Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Gymnastique douce**
  Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Réflexologie plantaire**
  Marie-Line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

JEUDI 05

- **Bulle de relaxation**
  13h00, 14h00 et 15h00
- **Soins beauté**
  Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Papercraft**
  Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Atelier Artistique**
  Peinture et collage(8p.) 10h à 12h30

VENDREDI 06

- **Gym sana**
  Alexandre de 11h à 12h
- **Massage**
  Agnes 9h30



- **Réflexologie plantaire**
  Agnes 11h00
- **Massage aidant-proche**
  10h et 11h30

Avec le soutien de la
Fondation contre le Cancer

LUNDI 09

férié

MARDI 10

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

JEUDI 12

- **Gymnastique douce**
  Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
  Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30
- **Bulle de relaxation**
  10h00 et 15h00
- **Art floral**
  Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00

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

VENDREDI 13

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

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS
JUIN 2025

MAISON MIEUX-ÊTRE
une initiative du GRAND HOPITAL DE CHARLEROI

LUNDI 16

- **Réflexologie plantaire:**
  Moreno à 10h30, 13h 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 17

- **Coiffure**
  Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**
  Lucie-Anne 9h30 et 11h
  Marie-Christiane 13h30 et 15h00
- **Sophrologie**
  Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Réflexologie plantaire**
  Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30
  Marie-Laure 10h00 et 11h15
- **Reiki**
  Marie-Laure 13h15 et 14h30
- **Atelier respiration**
  Retrouver son souffle
  Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Qi Gong**
  Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30
- **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 19

- **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 culinaire**
  (7 p.) 10h30 à 13h30
- **Soins beauté**
  Delphine 10h, 11h30, 13h30
  Belgin 16h00
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
  17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 20

- **Atelier estime de soi**
  10h00 à 13h00 (4p.)
  Maquillage, coiffure et shooting photo.
  Possible de venir avec votre aidant proche!

- **Gym sana**
  Alexandre de 11h00 à 12h00
- **Atelier Origami**
  Anne (6p.) de 9h30 à 11h30

Avec le soutien de la

Fondation contre le Cancer

LUNDI 23

- **Réflexologie plantaire:**
  Moreno à 10h30, 13h et 15h00
- **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
- **Atelier couture**
  de 13h30 à 16h30

MARDI 24

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

JEUDI 26

- **Gymnastique douce**
  Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
  Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30
- **Art floral**
  Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00
- **Bulle de relaxation**
  13h00, 14h00 et 15h00
- **Atelier Artistique**
  Dessin et aquarelle(8p.) 10h à 12h30

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

VENDREDI 27

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

LUNDI 30

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

ACTIVITÉ SPECIALE

JUIN 2025

Visite du parlement fédéral

JEUDI 19 JUIN

Venez découvrir les coulisses du pouvoir législatif belge ! Une visite guidée passionnante du Parlement fédéral, suivie d'un petit dîner convivial et d'une participation à la séance pléniaire.

ACTIVITÉ EN DUO : PRIX 10€