

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## JUILLET 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"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30, 11h30 et 13h30</li><li>• <b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li><li>• <b>Atelier respiration</b> Retrouver son souffle Annie Lo 10h00 et 11h00</li><li>• <b>Massage</b> Lucie-Anne 9h30 et 11h</li><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</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>Bulle de relaxation</b> 15h00, 16h00</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>Sophrologie</b> Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30</li><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 14h00 et 15h00</li><li>• <b>Soins beauté</b> Delphine 10h, 11h30, 13h30</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 11h à 12h</li><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Agnes 11h00</li></ul> <p>Avec le soutien de la</p> 

Fondation contre le Cancer

LUNDI 07	MARDI 08	JEUDI 10	VENDREDI 11
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Agnes 11h00 et 13h00</li><li>• <b>Jeux de société</b> Pierre (9p) de 13h à 16h30</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30 et 14h30</li><li>• <b>Tai chi</b> Hervé (8p) de 10h à 11h</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 16h00</li><li>• <b>Soin beauté</b> Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30</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>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Reiki</b> Fabienne à 14h30 et 15h45</li><li>• <b>Atelier culinaire</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li><li>• <b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 15h00, 16h00</li><li>• <b>Atelier Haïkus</b> Christine de 10h à 11h30</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> 13h, 14h et 15h</li><li>• <b>Atelier peinture</b> Aimez-vous les chats ? (8.p) de 10h à 12h30</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Soin beauté</b> Belgin 15h et 16h</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>Soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> Christine L. 10h et 11h30</li><li>• <b>Visite guidée de Charleroi</b> (6p.) à 10h00</li><li>• <b>Gym sana</b> Alexandre de 11h00 à 12h00</li><li>• <b>SHIATSU</b> Philippe à 09h30 et 10h45</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>

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## JUILLET 2025



LUNDI 14

- **Réflexologie plantaire**  
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



- **Atelier couture**  
de 13h30 à 15h30

MARDI 15

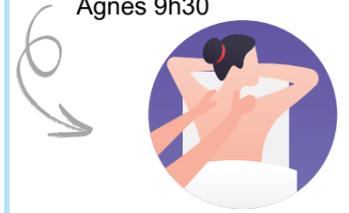
- **Coiffure**  
Franca 10h30, 11h30 et 13h30
- **Massage**  
Lucie-Anne 9h30 et 11h  
Marie-Christiane 13h30 et 15h00
- **Sophrologie**  
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30  
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Réflexologie plantaire**  
Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30
- **Atelier respiration  
Retrouver 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 17

- **Gymnastique douce**  
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**  
Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30
- **Bulle de relaxation**  
13h00, 14h00 et 15h00
- **Soins beauté**  
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Atelier colorimétrie**  
Michèle, Christine et Katryn à 13h30, 14h15 et 15h
- **Atelier petites réparations de couture**  
Apporter vos réparations  
Franca de 13h30 à 15h30

VENDREDI 18

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



Avec le soutien de la



Fondation  
contre le Cancer

LUNDI 21

# FÊTE NATIONALE

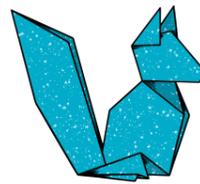


MARDI 22

- **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
- **Reiki**  
Fabienne à 14h30 et 15h45

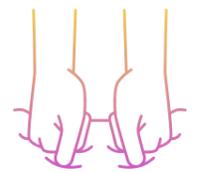
JEUDI 24

- **Papercraft**  
Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Bulle de relaxation**  
13h00, 14h00 et 15h00
- **Balade nature**  
Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous
- **Tournoi de pétanque**  
(6p.) de 13h30 à 15h00



VENDREDI 25

- **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



# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## JUILLET 2025

LUNDI 28

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



MARDI 29

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

JEUDI 31

- **Bulle de relaxation**  
13h00, 14h00 et 15h00
- **Atelier Artistique**  
Aquarelle (8.p)  
de 10h à 12h30



Avec le soutien de la



Fondation  
contre le Cancer

# ACTIVITÉ SPECIALE



## JUILLET 2025

# Visite de CHARLEROI

*VENDREDI 11 JUILLET*



🕒 DÉPART À 10H00 DE LA MME

*VENEZ DÉCOUVRIR LA VILLE AUTREMENT !*

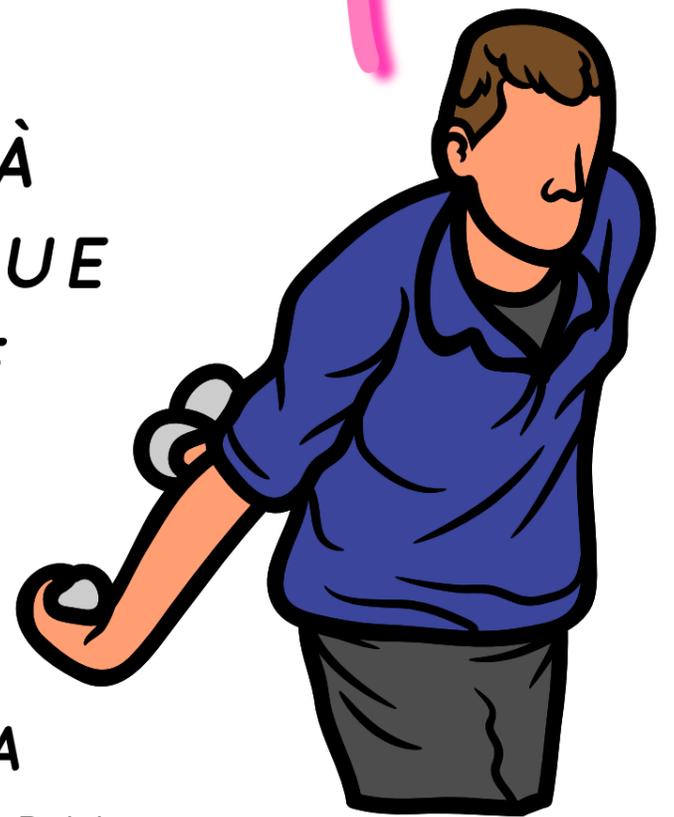
# ACTIVITÉ SPECIALE



## JUILLET 2025

# You're Invited!

VEZ NOUS REJOINDRE À  
NOTRE TOURNOI DE PETANQUE  
ANIMÉ PAR LA PÉTILLANTE  
VÉRONIQUE



UN MAGNIFIQUE TERRAIN SERA  
INSTALLÉ AU JARDIN, AMBIANCE DU  
SUD DE LA FRANCE ASSURÉE!

## JEUDI 24 JUILLET 13H30 À 15H30