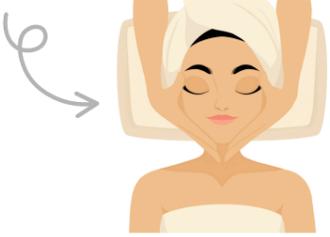


LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 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 01	MARDI 02	JEUDI 04	VENDREDI 05
<ul style="list-style-type: none">• 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• Soin beauté Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30• Gymnastique pilates Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00• Atelier couture de 13h30 à 15h30 	<ul style="list-style-type: none">• Coiffure Franca 10h30, 11h30 et 13h30• Massage Lucie-Anne 9h30 et 11h• Atelier respiration Retrouver son souffle Annie Lo 10h00 et 11h00• Réflexologie plantaire Marie-Laure 10h et 11h15• Reiki Marie-Laure 13h15 et 14h30• Qi Gong Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30• 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. 11h45, 13h30 et 14h30• Bulle de relaxation 10h00 et 15h00• Atelier Artistique Pâte à modeler (8.p) de 10h à 12h30 (1ère session)• Papercraft Bernadette (8p) de 13h30 à 15h30• 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• Atelier culinaire (7 p.) 10h00 à 13h00• Gym sana Simon de 11h à 12h• Massage Agnes 9h30• Réflexologie plantaire Agnes 11h00 Séverine 9h30 et 11h00 <p>Avec le soutien de la</p>  <p>Fondation contre le Cancer</p>

LUNDI 08	MARDI 09	JEUDI 11	VENDREDI 12
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Coiffure Franca 10h30, 11h30 et 13h30• Massage Lucie-Anne 9h30 et 11h00• Réflexologie plantaire Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30• Sophrologie Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30• 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	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastique douce Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30• Sophrologie Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30• Soins beauté Delphine 10h, 11h30, 13h30• Bulle de relaxation 10h00 et 15h00• Répétition Chorale 13h30 à 15h00 	<ul style="list-style-type: none">• Massage aidant-proche 10h et 11h30• Gym sana Simon de 11h00 à 12h00• SHIATSU Philippe à 09h30 et 10h45• Atelier Origami Anne (6p.) de 9h30 à 11h30• Massage Agnès à 9h30• Réflexologie plantaire Agnès à 11h00

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2025



LUNDI 15

- **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, 13h00 et 14h30
- **Kirigami**
Viviane (6p.) de 10h00 à 12h00



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



MARDI 16

- **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
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 14h à 16h00
- **Qi Gong**
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30
- **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 18

- **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
- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 14h à 16h00
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent
- **Balade nature**
Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous
- **Soins beauté**
Belgin 16h00

VENDREDI 19

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Gym sana**
Simon de 11h00 à 12h00
- **Massage aidant-proche**
10h et 11h30
- **Réflexologie plantaire**
Séverine 9h30 et 11h00



Fondation
contre le Cancer

LUNDI 22

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 11h00 et 13h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h00 et 14h30
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h00
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Atelier petites réparations de couture**
Apporter vos réparations
Franca de 13h30 à 15h30



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

MARDI 23

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

JEUDI 25

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30 et 14h30
- **Atelier culinaire**
(7 p.) 10h30 à 13h30
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn
à 13h30, 14h15 et 15h
- **Répétition Chorale**
13h30 à 15h00



VENDREDI 26

- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Gym sana**
Simon de 11h00 à 12h00
- **Massage**
Agnès 9h30
- **Réflexologie plantaire**
Agnès 11h00
- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Atelier Artistique**
Pates à modeler (8.p)
de 10h à 12h30 (2ème session)



LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2025



LUNDI 29

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

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

- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h00 et 14h30

- **Atelier tricot**
de 13h00 à 15h00

- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h00

- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00



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

Avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer

MARDI 30

- **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

- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30

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

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

ACTIVITÉ SPECIALE

SEPTEMBRE 2025

JOURNÉE À GAND



ACTIVITÉ EN DUO
PRIX: 10€

Venez vivre une journée exceptionnelle à Gand !

Partez à la découverte de cette ville pleine de charme lors d'un petit tour en bateau sur ses canaux, et laissez-vous séduire par ses ruelles pittoresques, son ambiance chaleureuse et son patrimoine unique.

Au programme également : la visite de la magnifique Abbaye de Saint-Pierre, un incontournable pour plonger dans l'histoire et la richesse culturelle de la ville.

ACTIVITÉ SPECIALE

SEPTEMBRE 2025



Évoluez doucement mais sûrement vers une bonne pratique de la marche active et améliorez votre condition physique.

Programme sur 8 semaines

👉 3 séances par semaine :

- 1 encadrée par un animateur
- 2 à pratiquer librement (avec fiches d'entraînement fournies)

L'animateur vous accompagnera dans la poursuite de votre objectif : augmenter votre rythme de marche et améliorer votre condition physique dans une ambiance conviviale et décontractée. Pour ce qui est des entraînements libres, vous recevrez des fiches d'entraînement pour vous guider.

Deux niveaux proposés :

Niveau 1 – Remise à la marche : de 20 min de marche modérée → 1h de marche modérée (sans objectif de vitesse).

Niveau 2 – Débutant : de 1h de marche à 3-4 km/h → 1h de marche à 5 km/h.

Chaque séance comprend aussi :

- exercices de renforcement musculaire
- exercices d'équilibre

📍 Où ?

Parc du château de Monceau-sur-Sambre

Accès facile via R3 et N90

Métro Moulin (ligne 1 et 2 Charleroi–Anderlues)

🕒 Quand ?

Tous les **dimanches matin à 9h30**, du **7 septembre au 26 octobre**.

👉 **Activité également accessible aux aidants proches.**

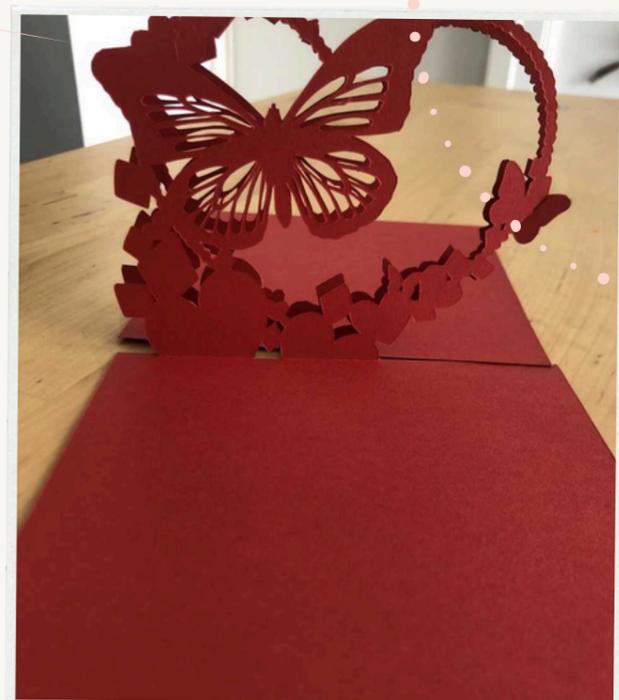
ACTIVITÉ SPECIALE

SEPTEMBRE 2025

Kirigami



NOUVELLE ACTIVITÉ



Comme son étymologie l'indique le kirigami est un art d'origine asiatique. Kiri vient du japonais, où "kiru" signifie "couper" et "gami" "papier". On retrouve la terminologie "gami" dans d'autres termes tels qu'Origami où "ori" vient de "oru" "plier". Le kirigami est donc l'art du découpage du papier et l'origami celui du pliage du papier. Ces deux disciplines appartiennent au Chiyogami qui regroupe les différents arts du papier.