

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## DÉCEMBRE 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"> <li><b>Réflexologie plantaire:</b> Moreno à 10h30, 13h 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></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>Réflexologie Faciale</b> Sophie 9h30 et 11h00</li> <li><b>Massage</b> Lucie-Anne 14h00 et 15h30</li> <li><b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30</li> <li><b>Atelier respiration</b> <b>Retrouver son souffle</b> Annie Lo 10h30 et 11h30</li> <li><b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li> <li><b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</li> <li><b>Yoga</b> Angélique (7 p) de 15h00 à 16h00</li> <li><b>Bulle de relaxation</b> 13h00 et 14h00</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>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 13h à 14h00</li> <li><b>Sophrologie</b> Annie Lo. 11h00, 14h15 et 15h15</li> <li><b>Bulle de relaxation</b> 10h00 et 15h00</li> <li><b>Soins beauté</b> Delphine 09h, 10h15, 11h30</li> <li><b>Massage</b> Delphine 13h30</li> <li><b>Atelier culinaire</b> <b>Préparation pour le marché de Noël</b> <b>Prévoyez votre repas</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li> <li><b>Atelier Artistique</b> Peindre une couronne de Noël (8.p) de 10h00 à 12h30</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> Simon de 11h à 12h</li> <li><b>SHIATSU</b> Philippe à 09h30 et 10h45</li> <li><b>Massage</b> Agnès 9h30 et 11h00</li> <li><b>Massage aidant proche</b> Delphine 10h et 11h30</li> <li><b>Réflexologie plantaire</b> Séverine 9h30 et 11h00</li> </ul>		

Avec le soutien de la



LUNDI	08	MARDI	09	JEUDI	11	VENDREDI	12
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Réflexologie plantaire:</b> Moreno à 10h30, 13h et 15h00 Agnes 11h00 et 13h30</li> <li><b>Tai chi</b> Hervé (8p) de 10h à 11h</li> <li><b>Massage</b> Agnes 9h30 et 15h00</li> <li><b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 16h00</li> <li><b>Soin beauté</b> Michèle 13h et 14h30</li> <li><b>Gymnastique pilates</b> Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00</li> <li><b>Atelier estime de soi</b> 10h00 à 13h00 (4p.) Maquillage, coiffure et shooting photo. Possible de venir avec votre aidant proche!</li> <li></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>Atelier respiration</b> <b>Retrouver son souffle</b> Annie Lo 10h30 et 11h30</li> <li><b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li> <li><b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</li> <li><b>Yoga</b> Angélique (7 p) de 15h00 à 16h00</li> <li><b>Bulle de relaxation</b> 13h00 et 14h00</li> <li><b>Réflexologie plantaire</b> Marie-Line 9h30, 11h00</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 13h à 14h00</li> <li></li> <li><b>Sophrologie</b> Annie Lo. 11h00, 14h15 et 15h15</li> <li><b>Bulle de relaxation</b> 10h00 et 15h00</li> <li><b>Kirigami</b> Viviane (6p.) de 09h30 à 12h00</li> <li><b>Art floral</b> Rita et Véronique(10p) de 14h à 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>Gym sana</b> Simon de 11h00 à 12h00</li> <li><b>Soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> Christine L. 10h et 11h30</li> <li><b>Massage</b> Agnès 9h30 et 11h00 Delphine 10h00 et 11h30</li> <li><b>Réflexologie plantaire</b> Séverine 9h30 et 11h00</li> </ul>	

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## DÉCEMBRE 2025



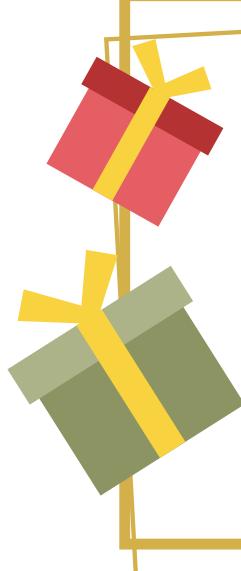
LUNDI	15	MARDI	16	JEUDI	18	VENDREDI	19
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Réflexologie plantaire:</b> Moreno à 10h30, 13h et 15h00 Agnes 11h00 et 13h30</li> <li><b>Massage</b> Agnes 9h30 et 15h00</li> <li><b>Tai chi</b> Hervé (8p) de 10h à 11h00</li> <li><b>Bulle de relaxation</b> 13h00, 16h00</li> <li><b>Soin beauté</b> Michèle à 10h, 11h30, 13h00 et 14h30</li> <li><b>Gymnastique pilates</b> Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00</li> <li><b>Atelier tricot</b> de 13h00 à 15h00</li> <li><b>Art floral</b> Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coiffure</b> Franca 10h30, 11h30 et 13h30</li> <li><b>Massage</b> Lucie-Anne 14h00 et 15h30</li> <li><b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30</li> <li><b>Réflexologie plantaire</b> Marie-Laure 10h00</li> <li><b>Réflexologie Faciale</b> Sophie 9h30 et 11h00</li> <li><b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</li> <li><b>Yoga</b> Angélique (7 p) de 15h00 à 16h00</li> <li><b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li> <li><b>Reiki</b> Fabienne à 14h30 et 15h45 Marie-Laure 11h30</li> <li><b>Atelier culinaire</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li> <li><b>Atelier Haïkus</b> Christine de 10h à 11h30</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> 10h00 et 15h00</li> <li><b>Sophrologie</b> Annie Lo. 11h00, 14h15 et 15h15</li> <li><b>Soins beauté</b> Delphine 09h00, 10h15, 11h30 Belgin 15h00 et 16h00</li> <li><b>Massage</b> Delphine 13h30</li> <li><b>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 13h00 à 14h00</li> <li><b>Atelier Artistique</b> Aquarelle comme Folon (8.p) de 13h30 à 16h00</li> <li><b>Atelier Danse</b> (Thème Noël venez avec un petit accessoire si vous le souhaitez !) Sophie de 10h00 à 11h00</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gym sana</b> Simon de 11h00 à 12h00</li> <li><b>Soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> Christine L. 10h et 11h30</li> <li><b>SHIATSU</b> Philippe à 09h30 et 10h45</li> <li><b>Massage</b> Agnès 9h30 et 11h00</li> <li><b>Massage aidant proche</b> Delphine 10h et 11h30</li> <li><b>Atelier Origami</b> Anne (6p.) de 9h30 à 11h30</li> </ul>			

Avec le soutien de la



Fondation  
contre le Cancer

**La Maison Mieux-Être sera fermée du 22 décembre au 2 janvier. Nous nous retrouverons le lundi 5 janvier. Nous vous souhaitons d'ores et déjà un joyeux Noël et de merveilleuses fêtes de fin d'année.**



# ACTIVITÉ SPECIALE

## DÉCEMBRE 2025



VENEZ VIVRE  
LA MAGIE DES  
FÊTES À  
PAIRI DAIZA



LE MERCREDI 10 DÉCEMBRE

**10 € PAR DUO**

8 & 9  
DÉC.  
2025

# Le Marché de Noël

Ambiance féérique, créations  
artisanales et douceurs de Noël  
vous attendent !

**Vente de cougnou** (125g à 2€ - réservation avant  
le 6 décembre)

**Présence du Père Noël** (séance photo ouverte à  
tous le 8 décembre - 5€ au profit de la Maison  
Mieux-Être)



09H30 À 17H00

GRAND RUE 67 6000 CHARLEROI

# ACTIVITÉ SPECIALE

## DÉCEMBRE 2025



### NOUVEAU À LA MAISON MIEUX-ÊTRE !

DÉCOUVREZ UN ATELIER DE DANSE EN  
GROUPE, OUVERT À TOUS !



Venez faire le plein d'énergie, de sérénité et de chaleur humaine, dans une ambiance bienveillante où le rythme de chacun est respecté. Aucun niveau requis : pas besoin de savoir danser ! Cette activité contribue au bien-être, améliore la qualité du sommeil, renforce la confiance en soi et réduit le stress... tout en offrant le plaisir simple de danser ensemble.