


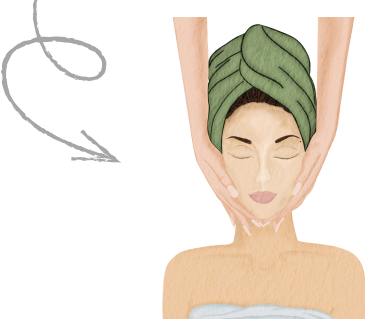
# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## JANVIER 2026



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.

LUNDI05	MARDI06	JEUDI08	VENDREDI09
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><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>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><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30 et 15h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Atelier respiration</b> <b>Retrouver son souffle</b> Annie Lo 11h30 et 14h45</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 (7p) 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></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>Atelier culinaire</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li><li>• <b>Soins beauté</b> Delphine 10h, 11h30, 13h30</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>Atelier Artistique</b> Presque comme un mandala (8.p) de 10h00 à 12h30</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gym sana</b> Simon de 11h à 12h</li><li>• <b>SHIATSU</b> Philippe à 09h30 et 10h45</li><li>• <b>Massage aidant-proche</b> 10h et 11h30</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Séverine 9h30 et 11h00</li><li>• <b>Massage</b> Agnes 9h30 et 11h00</li></ul>  <p>Avec le soutien de la</p>  <p>Fondation contre le Cancer</p>

LUNDI12	MARDI13	JEUDI15	VENDREDI16
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><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 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>Gymnastique pilates</b> Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00</li><li>• <b>Atelier couture</b> de 13h00 à 15h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Massage</b> Lucie-Anne 13h30 et 15h00</li><li>• <b>Réflexologie Faciale</b> Sophie 9h30 et 11h00</li><li>• <b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Atelier respiration</b> <b>Retrouver son souffle</b> Annie Lo 11h30 et 14h45</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 (7p) de 15h00 à 16h00</li><li>• <b>Bulle de relaxation</b> 13h00 et 14h00</li><li>• <b>Reiki</b> Fabienne à 14h30 et 15h45</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>Le Macramé</b> Antonietta (6p. max de 10h à 13h)</li><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>Kirigami</b> Viviane (6p.) de 13h00 à 15h30</li><li>• <b>Soins beauté</b> Delphine 10h, 11h30, 13h30</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</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Séverine 9h30 et 11h00</li></ul>

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## JANVIER 2026



LUNDI19	MARDI20	JEUDI22	VENDREDI23
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><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></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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30 Annie D. 13h30,14h30 et 15h30</li><li>• <b>Massage</b> Lucie-Anne 13h30 et 15h00</li><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</li><li>• <b>Yoga</b> Angélique (7p) de 15h00 à 16h00</li><li>• <b>Atelier respiration</b> Retrouver son souffle Annie Lo 11h30 et 14h45</li><li>• <b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30</li><li>• <b>Art floral</b> Marie-Anne (10p) de 14h30 à 16h30</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>Atelier culinaire</b> (7 p.) 10h30 à 13h30</li><li>• <b>Soins beauté</b> Delphine 10h, 11h30, 13h30</li><li>• <b>Atelier colorimétrie</b> Michèle, Christine et Katryn à 13h30 ,14h15 et 15h</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>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 13h00 à 14h00</li><li>• <b>Art floral</b> Marie-Anne (10p) de 14h30 à 16h30</li><li>• <b>Soin beauté</b> Belgin 16h00</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>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>Atelier Origami</b> Anne (6p.) de 9h30 à 11h30</li><li>• <b>Massage aidant-proche</b> 10h et 11h30</li></ul> <div><p>Avec le soutien de la</p><p>Fondation contre le Cancer</p></div>

LUNDI26	MARDI27	JEUDI29	VENDREDI30
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Réflexologie plantaire:</b> Moreno à 10h30, 13h 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>Atelier Artistique</b> Collage et peinture (8.p) de 10h00 à 12h30</li><li>• <b>Atelier petites réparations de couture</b> Apporter vos réparations Franca de 13h00 à 15h00</li><li></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Coiffure</b> Franca 10h30 et 11h30</li><li>• <b>Sophrologie</b> Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30 Annie D. 13h30,14h30 et 15h30</li><li>• <b>Réflexologie Faciale</b> Sophie 9h30 et 11h00</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Marie Laure 10h00</li><li>• <b>Reiki</b> Marie Laure 11h30 et 13h00</li><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30</li><li>• <b>Yoga</b> Angélique (7p) de 15h00 à 16h00</li><li>• <b>Atelier respiration</b> Retrouver son souffle Annie Lo 11h30 et 14h45</li><li>• <b>Qi Gong</b> Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30</li><li>• <b>Reiki</b> Fabienne à 14h30 et 15h45</li><li>• <b>Réflexologie plantaire</b> Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30</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>Balade nature</b> Inscrivez-vous et vous serez contacté par une bénévole pour fixer le lieu de rendez-vous</li><li></li><li>• <b>Gymnastique douce</b> Annie Lo. (8 p.) de 13h00 à 14h00</li><li>• <b>Papercraft</b> Bernadette (8p) de 13h30 à 15h30</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>Le Macramé</b> Antonietta (6p. max de 10h à 13h)</li><li></li><li>• <b>On s'évade avec la lecture</b> Véronique et Bénédicte (6p) de 10h à 11h</li></ul>