

# 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.

LUNDI	05	MARDI	06	JEUDI	08	VENDREDI	09
<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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Massage</b> Agnes 9h30 et 11h00</li> </ul>	<p>Avec le soutien de la</p> 

LUNDI	12	MARDI	13	JEUDI	15	VENDREDI	16
<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



LUNDI 19

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

- Massage**  
Agnes 9h30 et 15h00

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



- Bulle de relaxation**  
13h00, 16h00

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

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

- Atelier tricot**  
de 13h00 à 15h00

MARDI 20

- Coiffure**  
Franca 10h30 et 11h30
- Sophrologie**  
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30  
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30

- Massage**  
Lucie-Anne 13h30 et 15h00

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

- Yoga**  
Angélique (7p) de 15h00 à 16h00

- Atelier respiration**  
Retrouver son souffle  
Annie Lo 11h30 et 14h45

- Qi Gong**  
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30

- Réflexologie plantaire**  
Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30

- Art floral**  
Marie-Anne (10p) de 14h30 à 16h30

JEUDI 22

- Bulle de relaxation**  
10h00 et 15h00

- Sophrologie**  
Annie Lo. 11h00, 14h15 et 15h15

- Atelier culinaire**  
(7 p.) 10h30 à 13h30

- Soins beauté**  
Delphine 10h, 11h30, 13h30

- Atelier colorimétrie**  
Michèle, Christine et Kathryn à 13h30 ,14h15 et 15h

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

- Gymnastique douce**  
Annie Lo. (8 p.) de 13h00 à 14h00

- Art floral**  
Marie-Anne (10p) de 14h30 à 16h30

- Soin beauté**  
Belgin 16h00

- Soin beauté, réflexologie, massage au choix**  
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 23

- Gym sana**  
Simon de 11h00 à 12h00

- Soin et massage visage, massage mains ou pieds**  
Christine L. 10h et 11h30

- SHIATSU**  
Philippe à 09h30 et 10h45

- Massage**  
Agnès 9h30 et 11h00

- Atelier Origami**  
Anne (6p.) de 9h30 à 11h30

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

Avec le soutien de la



Fondation  
contre le Cancer

LUNDI 26

- Coiffure**  
Franca 10h30 et 11h30
- 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

- Atelier Artistique**  
Collage et peinture (8.p.) de 10h00 à 12h30

- Atelier petites réparations de couture**  
Apporter vos réparations  
Franca de 13h00 à 15h00



MARDI 27

- Coiffure**  
Franca 10h30 et 11h30
- Sophrologie**  
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30  
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30

- Réflexologie Faciale**  
Sophie 9h30 et 11h00

- Réflexologie plantaire**  
Marie Laure 10h00

- Reiki**  
Marie Laure 11h30 et 13h00

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

- Yoga**  
Angélique (7p) de 15h00 à 16h00

- Atelier respiration**  
Retrouver son souffle  
Annie Lo 11h30 et 14h45

- Qi Gong**  
Carolina (6p.) de 10h00 à 11h30

- Reiki**  
Fabienne à 14h30 et 15h45

- Réflexologie plantaire**  
Marie-Line 9h30, 11h00, 13h00 et 14h30

JEUDI 29

- Bulle de relaxation**  
10h00 et 15h00

- Sophrologie**  
Annie Lo. 11h00, 14h15 et 15h15

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



- Gymnastique douce**  
Annie Lo. (8 p.) de 13h00 à 14h00

- Papercraft**  
Bernadette (8p) de 13h30 à 15h30

VENDREDI 30

- Gym sana**  
Simon de 11h00 à 12h00

- Soin et massage visage, massage mains ou pieds**  
Christine L. 10h et 11h30

- Le Macramé**  
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)



- On s'évade avec la lecture**  
Véronique et Bénédicte (6p) de 10h à 11h