



**Permanence d'accueil**

Lundi 10h30h à 15h  
Mardi 10h30 à 15h  
Mercredi 10h30 à 12h30  
Jeudi 10h30 à 15h  
Vendredi 10h30 à 12h30

**Participation aux ateliers**

5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil

**Inscription** [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be)

● 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) ● [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be) ● 0479 034 592

**Evénements  
Activités  
Ateliers**

**DÉCEMBRE 2025**

**Fermeture de la Maison du 24 au 26 décembre  
et du 31 décembre au 2 janvier**

**Sur inscription à la permanence d'accueil ou par email ([info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be))**

**Evènement social**

**Douceurs de Fin d'Année!** Passez un moment gourmand et chaleureux avec nous !

Apportez de quoi grignoter à partager ensemble.

Seul.es ou accompagné.es, vous êtes les bienvenu.e.s.

**Lundi 15 décembre de 14h à 16h à la Maison Re-source** - Inscription à [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be)



| Activités hebdomadaires | Dates  | Heure         | Lieu                    | Intervenant.e                            |
|-------------------------|--|---------------|-------------------------|--|
| Hatha Yoga 1            | Les lundis   | 10h à 11h     | Re-source Erable        | Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga |
| Hatha Yoga 2            | Les lundis   | 11h30 à 12h30 | Re-source Erable        | Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga |
| Hatha Yoga 3            | Les lundis   | 14h à 15h     | Re-source Erable        | Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga |
| Qi Gong                 | Les mardis sauf le 23 et le 30 décembre                      | 16h30 à 17h30 | Re-source Erable        | Christophe Boot, professeur de Qi Gong   |
| Pilates 1               | Les jeudis sauf le 25 décembre et le 1 <sup>er</sup> janvier | 13h30 à 14h30 | Re-source Banian-Erable | Charlotte Simon, professeure de Pilates  |
| Pilates 2               | Les jeudis sauf le 25 décembre et le 1 <sup>er</sup> janvier | 14h45 à 15h45 | Re-source Banian-Erable | Charlotte Simon, professeure de Pilates  |
| Zumba                   | Les samedis sauf le 27 décembre et le 3 janvier              | 10h15 à 11h15 | Re-source Banian-Erable | Tatiana Olortegui, professeure de Zumba  |



| Ateliers ponctuels   | Dates                | Heure         | Lieu   | Intervenant.e  |
|--|----------------------|---------------|--|--|
| <b>Maquillage de fête</b>  | Mercredi 3 décembre  | 10h30 à 12h30 | Re-source Banian                                       | Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne  |
| <b>Restorative Yoga</b>  | Mercredi 3 décembre  | 14h45 à 17h   | Re-source Banian-Erable                                | Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga   |
| <b>Cuisine-Repas : Bien gérer son alimentation pendant les fêtes</b>   | Vendredi 5 décembre  | 11h30 à 14h30 | Re-source Living                                       | Colienne de Roovere, nutrithérapeute   |
| <b>Mieux comprendre le rôle des différents médecins et le cadre légal quand on est confronté.e au cancer</b> | Lundi 8 décembre     | 14h à 16h30   | Re-source, Erable                                      | Dr Catherine Wathélet, spécialiste en médecine du travail & Brigitte Hermans, onco-coach |
| <b>Danse expressive</b>  | Mardi 9 décembre     | 10h à 11h30   | Re-source Banian-Erable                                | Amandine Servranckx, danseuse  |
| <b>Ecriture</b>  | Mardi 9 décembre     | 11h45 à 13h15 | Re-source Living                                       | Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture                                    |
| <b>Idoflow : Relaxation aquatique</b>  | Jeudi 11 décembre    | 10h30 à 12h   | Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg, Uccle | Giacomo Profili, praticien aquatique   |
| <b>Cuisine-Repas : Bien gérer son alimentation pendant les fêtes</b>   | Vendredi 12 décembre | 11h30 à 14h30 | Re-source Living                                       | Colienne de Roovere, nutrithérapeute   |
| <b>Stress : Comprendre ce qui se passe et reprendre la main</b>  | Mardi 16 décembre    | 10h30 à 12h   | Re-source Erable                                       | Diane Jooris, experte en thérapies intégratives  |
| <b>Restorative Yoga</b>  | Mercredi 17 décembre | 14h45 à 17h   | Re-source Banian-Erable                                | Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga   |