



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

• 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) • info@re-source-delta.be • 0479 034 592

PROGRAMME D'AVRIL 2024

FERMETURE DE LA PERMANENCE D'ACCUEIL : LUNDI 1^{ER} AVRIL ET DU LUNDI 29 AVRIL AU VENDREDI 3 MAI

Evènements sociaux

Goûter d'anniversaire | Jeudi 25 avril de 14h30 à 18h

1 an dans notre nouvelle Maison ! Apportez de quoi grignoter | Inscription à info@re-source-delta.be

Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Re-source Espace Erable	Les lundis sauf le 1 ^{er} et le 29 avril	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Espace Erable	Les lundis sauf le 1 ^{er} et le 29 avril	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 30 avril	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 4	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 30 avril	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 30 avril	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Mouvement essentiel	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, danseuse
Pilates	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Restorative Yoga	Re-source Espace Banian-Erable	Les vendredis	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga

Ateliers ponctuels

Maquillage	190 av. Winston Churchill à Uccle	Mercredi 3 avril Mardi 9 avril	13h à 17h 13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Marche / Marche nordique	Drève Tumuli à Boitsfort Parc Tournay Solvay Drève Tumuli à Boitsfort	Jeudi 4 avril Jeudi 11 avril Jeudi 18 avril	11h à 12h30 10h15 à 12h 10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Cohérence cardiaque Séance découverte préalable au cycle	Re-source Espace Erable	Mercredi 10 avril	10h à 12h	Melinda Wezenaar, formatrice en cohérence cardiaque
Broderie	Re-source Living	Vendredi 19 avril	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Balade nature	Forêt de Soignes	Mardi 23 avril	10h à 13h	Marcello Accorci, guide nature
Idoflow : relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg à Uccle	Mercredi 24 avril	10h à 11h30	Annick Debaize, pratiquante aquatique
Ecriture	Re-source Living	Jeudi 11 avril	14h à 16h	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Médecin du travail, médecin conseil, alliés ? Cadre légal	Re-source Espace Banian	Lundi 27 mai	14h à 16h30	Catherine Wathelet, médecin spécialiste en médecine du travail Brigitte Hermans, onco-coach

Cercles de Paroles Les cercles sont composés de groupes fermés et impliquent une participation à toutes les séances.

Comment maintenir et/ou restaurer un équilibre au sein du couple et de la famille pendant et/ou après l'épreuve du cancer ?

Re-source
Espace Banian

Mardi 14, 21 &
28 mai

17h à 19h30

Brigitte Hermans, onco-coach
Daphné Grulois, onco-psychologue

Intimité & sexualité



Re-source
Espace Banian

Mardi 4, 11 &
25 juin

15h à 17h30

Brigitte Hermans, onco-coach
Virginie Piront, sexologue

Cycles Les cycles impliquent une participation à toutes les séances. Selon le cycle, une séance découverte peut être requise.

Cohérence cardiaque

Re-source
Espace Erable

Mercredi 15 mai,
29 mai et 12 juin

10h à 12h

Melinda Wezenaar,
formatrice en cohérence cardiaque

Mieux vivre la reprise de la vie active quand on est confronté.e au cancer

Sur candidature
à partir du 2 avril

Entre septembre et
décembre 2024

Brigitte Hermans, onco-coach
Daphné Grulois, onco-psychologue

Mieux vivre l'hormonothérapie

Sur candidature
à partir du 9 avril

Entre septembre et
décembre 2024

Brigitte Hermans, onco-coach
Daphné Grulois, onco-psychologue

Soins individuels Les soins individuels ne sont accordés qu'une seule fois par personne et par type de soin. Maximum un soin individuel par mois.

Fasciathérapie
60 minutes

Re-source
Espace Eucalyptus

Mardi 9 avril

3 séances par date
10h30 à 11h30
11h30 à 12h30
13h à 14h

Julie Degroote,
fasciathérapeute

Massage ayurvédique
60 minutes

Re-source
Espace Bambou

Mercredi 3 & 24 avril

3 séances par date
13h à 14h
14h30 à 15h30
16h à 17h

Maria Lagana,
masseuse

Massage bien-être
60 minutes

Re-source
Espace Eucalyptus

Lundi 8, 15 & 22 avril
Vendredi 5, 12, 19 et
26 avril

3 séances par date
10h30 à 11h30
11h45 à 12h45
13h à 14h

Sophie Alexandre,
masseuse

Massage du visage Kobido et détente des pieds
45 minutes

Re-source
Espace Bambou

Jeudi 25 avril

4 séances par date
10h30 à 12h15
11h30 à 12h15
13h30 à 14h15
14h30 à 15h15

Oriane Berryer,
masseuse

Réflexologie
45 minutes

Re-source
Espace Eucalyptus

Jeudi 25 avril

4 séances par date
14h à 14h45
15h à 15h45
16h à 16h45
17h à 17h45

Aurélie Coumans,
réflexologue

Shiatsu Zen
75 minutes



Re-source
Espace Bambou

Lundi 22 avril

3 séances par date
11h à 12h15
12h15 à 13h30
13h30 à 14h45

Sandra Ryusan,
thérapeute Shiatsu

Soin visage
45 minutes

Re-source
Espace Eucalyptus

Jeudi 11 & 18 avril

3 séances par date
10h30 à 11h15
11h30 à 12h15
12h30 à 13h15

Angèle Gobbens,
esthéticienne

Soin visage
45 minutes

Re-source
Espace Eucalyptus

Jeudi 25 avril

2 séances par date
10h30 à 11h15
11h30 à 12h15

Angèle Gobbens,
esthéticienne

