www.re-source-delta.be

10 ANS Re-source

Permanence d'accueil
Lundi 10h30 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

Ateliers en groupes

Sur inscription à la permanence d'accueil ou via email info@re-source-delta.be

DÉCEMBRE 2026

Fermeture
du mercredi 23 au dimanche 27 décembre
et du mercredi 30 au dimanche 3 janvier



Evénement social

🎄 **Brunch de nouvel an**

🎂 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.

📆 **Vendredi 15 janvier de 11h à 13h à la Maison Re-source** - Inscription à info@re-source-delta.be

Ateliers hebdomadaires	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Pilates 1	Les jeudis sauf le 24 & 31 décembre	12h15 à 13h15	Re-source Banian-Erable	Ana Laura Corte, professeure de Pilates
Pilates 2	Les jeudis sauf le 24 & 31 décembre	13h30 à 14h30	Re-source Banian-Erable	Ana Laura Corte, professeure de Pilates
Pilates 3	Les jeudis sauf le 24 & 31 décembre	14h45 à 15h45	Re-source Banian-Erable	Ana Laura Corte, professeure de Pilates
Hatha Yoga 1	Les vendredis sauf le 25 décembre & 1er janvier	10h à 11h	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Les vendredis sauf le 25 décembre & 1er janvier	11h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Zumba	Les samedis sauf le 27 décembre & 3 janvier	10h15 à 11h15	Re-source Banian-Erable	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

Ateliers ponctuels	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Danse expressive	Mardi 1er décembre	10h à 11h30	Re-source Banian-Erable	Amandine Servranckx, danseuse
Ecriture	Mardi 1er décembre	11h45 à 13h	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Nouage turbans & foulards 	Vendredi 4 décembre	11h à 12h30	Re-source Banian	Stéphanie Neerdael, créatrice de turbans
Restorative yoga	Vendredi 4 décembre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Colorimétrie	Mardi 8 décembre	10h30 à 12h30	Re-source Banian	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
Idoflow : Relaxation aquatique	Mercredi 9 décembre	10h à 11h30	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg, 1180 Uccle	Charlotte Marbehant, praticienne aquatique
Le rendez-vous des aidants proches : un moment pour les accompagnants 	Mercredi 9 décembre	18h à 19h30	Re-source Living	Daphné Grulois & Mathilde Van Vlasselaer, onco-psychologues
Comment profiter des fêtes sans laisser le stress et la fatigue vous voler vos moments précieux ?	Jeudi 10 décembre	10h15 à 12h	Re-source Erable	Diane Jooris, experte en thérapies non médicamenteuses
Cuisine-Repas : Le repas du soir idéal, léger, rassasiant et bon pour le sommeil Boules apéritives au chèvre, cranberries et noix de pécan Soupe crue de champignons bruns Cabillaud, crème de fenouil et sauce crue thaï	Vendredi 11 décembre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, Nutrithérapeute *Avec le soutien de* Daiichi-Sankyo | AstraZeneca
Pleine conscience : Prenons soin de notre vulnérabilité	Vendredi 11 décembre	13h30 à 14h30	Re-source Erable	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience
Comment gérer l'inconfort du quotidien, qu'il soit physique ou mental, grâce la sophrologie ?	Lundi 14 décembre	10h15 à 12h	Re-source Banian	Laure Ruhlmann, sophrologue
Broderie	Mardi 15 décembre	14h à 16h30	Re-source Living	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Auto-hypnose : Je construis mon endroit ressource, j'ancre la détente	Jeudi 17 décembre	10h30 à 12h	Re-source Banian	Audrey Leyssens, accompagnement et hypnose
Cuisine-Repas : Le repas du soir idéal, léger, rassasiant et bon pour le sommeil Boules apéritives au chèvre, cranberries et noix de pécan Soupe crue de champignons bruns Cabillaud, crème de fenouil et sauce crue thaï	Vendredi 18 décembre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, Nutrithérapeute *Avec le soutien de* Daiichi-Sankyo | AstraZeneca

fondation contre le cancer
CHirec Hospital Group
BANQUE DE LUXEMBOURG BELGIUM
Koning Boudewijnstichting Fondation Roi Baudouin
Samen werken aan een betere samenleving
Agir ensemble pour une société meilleure