

# PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISIS

## DECEMBRE 2019

## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 10h00-11h00 Yoga avec Cassandra	3 9h30-11h30 Hygiène de Vie « Les besoins du corps » avec Savinie	4	5 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia	6 14h00-16h00 Atelier « Maquillage de fête » avec Peggy
15h30-16h30 Sophrologie « Gestion du stress » avec Katia	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Cassandra			
9 10h00-12h00 Groupe de parole « L'après-traitement » avec Mélanie	10 10h00-12h00 Atelier « Soin du visage » avec Peggy	11	12	13
14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Stretching/Relaxation » avec Cassandra	14h00-15h00 Sophrologie « Visualisation positive » avec Katia	14h00-15h00 Marche Nordique « Parc Charles Fenain » avec Cassandra (RDV ERC 13h30 ou 14h00 parking rue la Motte Julien)		
16 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	17 10h00-12h00 Atelier « Création bougies de massage » avec Peggy	18	19 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia 14h00-16h30 Atelier Pâtisserie « Préparation repas de Noël » avec Savinie	20 9h00-12h00 Atelier Cuisine « Préparation repas de Noël » avec Savinie
23 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Step et mémoire » avec Cassandra	24 14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Noël » avec Savinie	25	26	27
	* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi			
30	31			



### C'EST NOEL

**L'Espace Ressources Cancers est fermé du 26 Décembre 2019 au 1er Janvier 2020**

**Repas de Noël 12h30-14h30**  
(Inscription obligatoire auprès d'Alison avec une participation de 6€/personne)

**L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année**



**INSCRIPTIONS GRATUITES**

**Alison SAVARY**

[erc@santedouaisis.fr](mailto:erc@santedouaisis.fr) / [secretariat@santedouaisis.fr](mailto:secretariat@santedouaisis.fr)

299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage

59500 DOUAI 03.27.97.97.97