




Nouveau partenariat avec l'équipe de la CDB'TEAM L'équipe de l'ERC vous invite à rejoindre l'équipe de la CDB'TEAM, les dimanches 12 et 19 Mai pour pagayer. Si vous êtes intéressés merci de contacter, l'Association Cambrésis Dragon Boat'Team au 06/81/78/50/45. PJ : le calendrier des entrainements et la plaquette de présentation.		Mercredi 1 	Jeudi 2 9h15 à 12h 15 Massage assis sur rendez-vous animé par Hélène, Praticienne en toucher détente 14h30 à 16h Chorale animée par Thibaud	Vendredi 3 9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée animée par Michaël, éducateur sportif 10h30 à 11h30 Qi Gong animé par Mickaël éducateur sportif 14h à 16h Atelier d'Expression artistique animé par Agnès
Lundi 6 10h Danse Orientale animée par Natalia. 14h Marche Nordique animée par Karim du VUC RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes	Mardi 7 9h45 à 11h15 Yoga animé par Thibaud 14h à 16h Après-midi d'information "Bien s'alimenter avant et pendant la maladie" animé par Stéphanie HUYGHE Diététicienne chez FILIERIS NORD et le Docteur Malek, Gynécologue 	Mercredi 8 	Jeudi 9 9h15 à 12h 15 Massage assis sur rendez-vous animé par Hélène, Praticienne en toucher détente 14h30 à 16h Chorale animée par Thibaud	Vendredi 10 9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée animée par Michaël, éducateur sportif 10h30 à 11h30 Qi Gong animé par Mickaël éducateur sportif 14h à 16h Atelier d'Expression artistique animé par Agnès
Lundi 13 9h30 à 11h30 Ptit déj partage animé par Agnès et Françoise, Conseillères Conjugales et Familiales 	Mardi 14 9h45 à 11h15 Yoga animé par Thibaud. 13h45 à 15h15 Sophrologie sur le thème "Prendre du recul" animée par Martine, sophrologue 15h15 à 16h45 Sophrologie sur le thème "Récupérer de l'énergie" animée par Martine, sophrologue 	Mercredi 15	Jeudi 16 9h15 à 12h 15 Massage assis sur rendez-vous animé par Hélène, Praticienne en toucher détente 9h30 à 11h30 Atelier d'art Floral animé par Marie Line 	Vendredi 17 9h à 16h30 Shiatsu Sur rendez-vous animé par Thérèse, praticienne en Shiatsu 9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée animée par Michaël, éducateur sportif 10h30 à 11h30 Qi Gong animé par Mickaël éducateur sportif 14h à 16h Atelier d'Expression artistique animé par Agnès
14h Marche Nordique animée par Karim du VUC RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes			14h30 à 15h45 Chorale animée par Thibaud	

Lundi 20  9h30 à 12h Atelier esthétique "soin du visage" animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.	Mardi 21  9h45 à 11h15 Yoga animé par Thibaud.	Mercredi 22  15h à 16h Atelier Mémoire animé par Christine	Jeudi 23  9h15 à 12h15 Massage assis sur rendez-vous animé par Hélène, Praticienne en toucher détente	Vendredi 24  9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée animée par Michaël, éducateur sportif 10h30 à 11h30 Qi Gong animé par Mickaël éducateur
14h Marche Nordique animée par Karim du VUC RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes	14h à 16h Café détente animé par Sophie Grenier sur le thème Présentation de la Cure Post Cancer de Saint-Amand-Les Eaux	15h à 16h Atelier Mémoire animé par Christine	13h30 Atelier Cuisine Maison de Quartier de Saint-Saulve, 1 rue Blaise Pascal animé par Anne-Hélène, Diététicienne chez SANTELYS	14h à 16h Atelier d'Expression artistique animé par Agnès
Lundi 27  9h30 à 11h30 Ptit déj partage animé par Agnès et Françoise, Conseillères Conjugales et Familiales	Mardi 28  9h30 à 12h Esthétique: soin des pieds animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale. Se munir d'une pierre ponce ou d'une râpe, un polissoir, une serviette éponge, une bassine, des limes à ongles et d'un marchepied.	Mercredi 29	14h30 à 15h45 Chorale animée par Thibaud	Vendredi 31 
	9h45 à 11h15 Yoga animé par Thibaud. 	Inscriptions 		
10h à 11h Danse Orientale animée par Natalia.	11h à 12h Méditation animée par Thibault 	Nous vous rappelons qu'il est indispensable de vous inscrire au préalable pour assister aux différents ateliers qui sont gratuits.		
14h Marche Nordique animée par Karim du VUC RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes	13h45 à 15h15 Sophrologie sur le thème "Se relaxer avec les couleurs" animée par Martine, sophrologue 15h15 à 16h45 Sophrologie sur le thème "Calmer ses ruminations" animée par Martine, sophrologue			
		Pour les activités physiques, merci de vous munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette de toilette ainsi que d'un certificat médical.		

A noter sur vos agenda, le Dimanche 19 mai à 16h

à l'Auditorium Saint Nicolas Valenciennes, un concert dirigé par Thibaud FAES

sera donné au profit de l'Association.

Nous comptons sur votre présence et nous vous remercions de diffuser l'invitation ci jointe.

CONCERT
 Dimanche 19 Mai 2019 à 16h00
 Auditorium Saint Nicolas Valenciennes
NUITS ET HARMONIE
 Entrée Gratuite contre un don à l'association Emera

- ★ Chorale Emera
- ★ L'Aventure continue / Chorale A Cœur Joie
- ★ Le chœur féminin Yvelines / Paris de Marly
- ★ L'Orchestre d'Harmonie Louvignies-Quésnoy

Direction : Murielle Thibaud Faes
 Titres : Jean Baptiste Orliac - Marie-Noëlle Froelmann
 Illustrations visuelles : Estera Lehou - Jean-Marc Debonno - Anna Montanana - Nicolas Minier

Emera Ensemble et soutien des Malades du péronien après et de leur proches Entrée des professionnels avec le Réseau médico-social d'Accompagnement EPMS Choralics