

Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers du Hainaut Cambrésis

juin 2019

Activités gratuites en collectif sur inscription



03/27/27/83/90

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
<p>9h30 à 11h30 Groupe de paroles " Ptit déj partage"</p> <p>10h à 11h Danse Orientale</p> <p>14h à 16h Atelier créatif créations à partir d'objets de récupération, dans le cadre d' Octobre Rose</p>	<p>9h45 à 11h15 Yoga</p> <p>13h30 à 15h Atelier "Toucher détente bien-être" en partenariat avec les étudiants de l'IFMS, (prévoir serviette, oreiller et crème de massage).</p>		<p>14h30 à 16h Chorale</p> <p>14h à 16h Après-midi d'information "Questions de Femmes sur l'hormonothérapie" animé par le Docteur Malek, Gynécologue</p>	<p>9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée</p> <p>10h30 à 11h30 Qi Gong</p> <p>14h à 16h Atelier d'Expression artistique</p>

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi et Dimanche
<p>Pentecôte</p>	<p>9h45 à 11h15 Yoga</p> <p>14h à 15h30 Atelier Cuisine* à l'étape de Solesmes</p> <p>13h45 à 15h15 Sophrologie sur le thème "comment gérer la douleur"</p> <p>15h15 à 16h45 Sophrologie sur le thème "prendre du recul"</p>	<p>15h à 17h Atelier Mémoire</p>	<p>9h à 13h30 Atelier Cuisine Maison de Quartier * de Saint-Saulve</p> <p>9h30 à 13h Atelier Cuisine Centre Social * AJR Noyelles</p> <p>14h30 à 15h45 Chorale</p>	<p>9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée</p> <p>10h30 à 11h30 Qi Gong</p> <p>14h à 16h Atelier d'Expression artistique</p>	<p>RELAIS pour la vie</p> <p>SAMEDI 15 et DIMANCHE 16 JUIN Venez participer à la 10ème édition du Relais pour la Vie qui aura lieu à Seclin</p>

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
10h à 11h Danse Orientale	9h45 à 11h15 Yoga	9h30 à 12h Atelier esthétique "création de produits naturels : crème pour le peeling et masque"	9h30 à 11h30 Atelier d'art Floral	9h30 à 10h30 Gymnastique adaptée
14h Marche Nordique RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes			 10h30 à 11h30 Qi Gong	 9h à 10h Tennis adapté
14h à 16h Atelier créatif créations à partir d'objets de récupération, dans le cadre d' Octobre Rose			 14h30 à 15h45 Chorale	13h30 à 15h Atelier "Toucher détente bien-être" en partenariat avec les étudiants de l'IFMS, (prévoir serviette, oreiller et crème de massage).
				14h à 16h Atelier d'Expression artistique

Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
9h30 à 11h30 Groupe de Paroles " Ptit déj partage" INVITATION donnée aux anciens groupes pour réaliser le bilan aux 7 années et fêter le départ d'Agnés et de Françoise MIDI Auberge Espagnole	9h45 à 12h Méditation projection du film "Jonathan Livingston le goéland" et échanges	15h à 17h Visite du Patrimoine RDV rue de Famars à Valenciennes 	 10h Atelier Café Détente L'Association Siel Bleu vous présentera les séjours post-cances...	9h30 à 10h30 gymnastique adaptée 10h30 à 11h30 Qi Gong
14h à 16h Atelier créatif créations à partir d'objets de récupération, dans le cadre d' Octobre Rose	14h à 15h30 Atelier Cuisine* à l'étape de Solesmes 		 14h à 16h30 Atelier Esthétique "soin esthétique en binôme avec vos proches"	 14h à 16h Atelier d'Expression artistique
14h Marche Nordique RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes	13h45 à 15h15 Sophrologie sur le thème "gérer le stres" 15h15 à 16h45 Sophrologie Sur le thème "se mobiliser pour réussir"		14h30 à 16h chorale 	

L'Association Cambrésis Dragon Boat'Team
les dimanches 2 et 23 juin pour payer

06/81  50/45.

RDV

- * ACCUEIL de l'Atelier Cuisine à L ETAPE : 9 bis Rue Jules Guesde 59730 Solesmes
- * ACCUEIL de l'Atelier Cuisine à AJR : 8 Rue Pasteur 59159 Noyelles Sur Escaut
- * ACCUEIL de l' Atelier Cuisine à La Maison de Quartier : 1 Rue Blaise Pascal 59880 Saint-Saulve

Tennis adapté au Tennis Club 140 Rue Jean Jaurès 59880 Saint Saulve

