



AGENDA DES ACTIVITES de l'Espace Ressources Cancers du Hainaut JANVIER

2020
SOLI

GRATUITS
Emera

Siège Social :
Rue Henri Dunant
Valenciennes

Psychologue // Sophrologue // Esthétique // Massage assis// Shiatsu // Diététique// Conseillère Conjugale

Pour participer aux ateliers sur le territoire du Hainaut-Cambrésis l'inscription est obligatoire auprès l'ERC Emera : 03/27/27/83/90

Activités en collectif sur inscription

Gymnastique adaptée



- Vendredi 10 Janvier: 9h30 à 10h30
- Vendredi 17 Janvier : 9h30 à 10h30
- Vendredi 24 Janvier : 9h30 à 10h30
- Vendredi 31 Janvier : 9h30 à 10h30

Sophrologie



Mardi 14 Janvier : 13h45 à 15h15 /15h15 à 16h45

Sur les thèmes : Récupérer de l'énergie/ Etre confiant et performant

Mardi 28 Janvier : 13h45 à 15h15 /15h15 à 16h45

Sur les thèmes : Gérer et dé corporaliser les angoisses/ Rééduquer sa mémoire

Art



- Vendredi 10 Janvier: 14h à 16h
- Vendredi 17 Janvier : 14h à 16h
- Vendredi 24 Janvier : 14h à 16h
- Vendredi 31 Janvier : 14h à 16h

Chorale



- Jeudi 9 Janvier : 14h30 à 16h
- Jeudi 16 Janvier: 14h30 à 16h
- Jeudi 23 Janvier : 14h30 à 16h
- Jeudi 30 Janvier : 14h à 15h15

Le Président et toute l'équipe de l'Espace Ressources Cancers Emera vous souhaitent une



Qi gong

- Vendredi 10 Janvier: 10h30 à 11h30
- Vendredi 17 Janvier : 10h30 à 11h30
- Vendredi 24 Janvier : 10h30 à 11h30
- Vendredi 31 Janvier : 10h30 à 11h30



Marche Nordique

- Lundi 6 Janvier : 14h30
- Lundi 13 Janvier : 14h30
- Lundi 20 Janvier : 14h30
- Lundi 27 Janvier : 14h30
- Rdv au « Feu au Lac» à l'étang du Vignoble à Valenciennes

Yoga



- Mardi 7 Janvier : 9h45 à 11h15
- Mardi 14 Janvier : 9h45 à 11h15
- Mardi 21 Janvier : 9h45 à 11h15
- Mardi 28 Janvier : 9h45 à 11h15



Méditation

- Jeudi 30 Janvier : 15h30 à 16h30



Cuisine

- Jeudi 16 Janvier : 9h à 14h à la Maison de Quartier 1 rue Blaise Pascal à Saint Saulve

Café détente

- Jeudi 16 Janvier : 10h à 12h
- Présentation des séjours vacances de la Maison de vie

Art Floral



- Jeudi 23 Janvier : 9h30 à 11h30
- Jardin de plantes grasses succulentes

Mémoire



- Mercredi 15 Janvier
- Mercredi 29 Janvier
- 15h à 16h30 : à la Girandière 27 Rue Henry Derycke à Valenciennes

Information

- Mardi 28 Janvier : 14h question de femme avec le Docteur Malek

Esthétique



- Jeudi 9 Janvier : 9h30 à 12h : Apprentissage des bases du maquillage, emporter votre trousse de maquillage
- Mercredi 22 Janvier : 14h à 16h30 : Soin du visage en binôme

Diététique

- Vendredi 17 Janvier : 14h à 15h Conférence sur les idées reçues : la nutrition et le cancer

Après-midi Festive

- RDV à définir.
- Partage de la galette des rois



#261225834