

Activités en individuel sur rendez-vous

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



Qi gong

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

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



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



Méditation

Jeudi 30 Janvier :
15h30 à 16h30

Esthétique



Jeudi 9 Janvier :

9h30 à 12h : Apprentissage des bases du maquillage, emporter votre trousse de maquillage

Mercredi 22 Janvier :

14h à 16h30 : Soins du visage en binôme

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

Art Floral



Jeudi 23 Janvier :

9h30 à 11h30

Jardin de plantes grasses succulentes

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

Diététique

Vendredi 17 Janvier : 14h à 15h

Conférence sur les idées reçues :
la nutrition et le cancer

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

Groupe de Paroles

Lundi 13 Janvier:

9h30 à 11h30



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

Après-midi Festive

RDV à définir.

**Partage de la galette des
rois**

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

