

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



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau au quotidien » avec Peggy	3 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Cassandra 14h00-15h00 Sophrologie « Visualisation positive » avec Katia	4 10h00-11h00 Yoga avec Cassandra	5 9h30-11h30 Initiation Trager avec Maurice Kriegel 14h00-15h00 Marche « Les chemins de mon enfance » avec Cassandra co-animée avec Guy (RDV ERC 13h30 ou 14h00 Place Cité Villemin à ECAILLON)	6
9 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia	10 10h00-12h00 Atelier « Création shampoing solide » avec Peggy 14h00-15h00 Sophrologie et Alimentation avec Katia	11 10h00-16h00 Stand de prévention et sensibilisation Usine Renault à DOUAI 10h00-13h00 Atelier cuisine « Tartes salées » avec Savinie 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Step et mémoire » avec Cassandra	12 10h30-15h30 Stand d'information et sensibilisation au Centre Hospitalier de DOUAI	13 10h00-12h00 Matinée d'animation et sensibilisation à la clé de la Rose (Maison de quartier la roseraie 100 rue des Eglantines à DOUAI)
16 14h00-16h00 Atelier « Conseil en Image (Morphologie) » avec Peggy	17 10h00-16h00 Stand d'information et sensibilisation dans le hall de la Clinique St Amé à LAMBRE LEZ NOUS 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia 14h00-16h00 Stand d'information et sensibilisation au Centre Social de MASNY	18 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement » avec Cassandra	19 9h30-11h30 Atelier Hygiène de Vie « Organisation des repas » avec Savinie 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Danse Latine » avec Cassandra	20 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy
23 10h00-11h00 Marche « Parc Vernier » avec Cassandra (RDV ERC 9h40 ou 10h00 Parking Rivage Gayant)	24 10h00-12h00 13h30-15h00 Stand d'information et sensibilisation au sein de l'usine Nestlé à CUNY	25 Journée Bleue à la Plateforme Santé Douaisis (Marche et stand d'information avec la présence du Dr PENNING Gastro-entérologue au CH de Douai 14h00-15h00 Sophrologie et Sexualité avec Katia	26	27 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Cassandra
30 10h00-11h00 Sophrologie « Le sourire intérieur » avec Katia	31 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra 14h00-16h00 Atelier « Tout en bleu » avec Peggy	<p>En suivant ce logo , vous pouvez nous retrouver sur tous nos stands d'informations et d'animations dans le cadre de nos actions de sensibilisation au dépistage du Cancer Colorectal ! N'hésitez pas à venir nous voir, nous serons présents près de chez vous !</p>		

INSCRIPTIONS GRATUITES
 Alison SAVARY
erc@santedouaisis.fr / secretariat@santedouaisis.fr
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97

* Ateliers du Matin
 * Ateliers de l'Après-midi