

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 <p>Socio-esthétique : Groupe 10h – 11h30 Apprendre à se masser les mains Individuel : 14h – 17h Local de La Ligue</p>	 <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : RDV collectif 14h - 15h Centre Social Europe</p>	<p>Accompagnement social : RV individuels 9h – 12 h 14h - 17h</p>	<p>Coaching emploi : RDV individuels 9h - 12h</p>	<p>Réflexologie Plantaire/RV 8h30 - 12h</p>  <p>Soutien psy : RDV individuels 14h - 16h</p>
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
<p>Coach emploi : RDV individuels 14h à 17h</p>	 <p>APA : 15h45-16h45 Centre Social Europe</p>	<p>Sophrologie : RDV collectif 9h – 10h Centre Social Europe</p> <p>Diététique : collectif 15h - 17h Bases de l'équilibre alimentaire</p> 	 <p>Marche bâtons : RV collectif 8h45 - 9h45 Parc d'Isle</p> <p>Réflexologie Plantaire/RV 14h - 17h</p> 	<p>Accompagnement social : RV individuels 9h – 12 h 14h - 17h</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
 <p>APA : 10h30-11h30 Centre Social Europe</p>	 <p>Diététique : RDV collectif 9h30 - 11h30</p> <p>Thème : Alimentation et pathologies « associées »</p>	 <p>Socio-esthétique : RDV individuels 9h – 12h</p> <p>Gym douce chinoise : RDV collectif 10h15 - 11h15 Centre Social Europe</p>	 <p>Café infos : 14h - 16h00 Initiation au Reiki</p>	 <p>Soutien psy : RDV individuels 14h - 16h</p> <p>Sophrologie : RDV collectif 14h30 – 15h30 Centre Social Europe</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
<p>Accompagnement social : RV individuels 9h – 12 h 14h 17h</p>	 <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : RDV collectif 14h – 15h Centre Social Europe</p>	 <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : RDV collectif 10h15 - 11h15 Centre Social Europe</p>	 <p>Atelier cuisine : 9h30 - 11h30 Centre social Europe</p>	 <p>Socio-esthétique Groupe : 14h – 15h30 Prendre soin de ses mains et de ses ongles</p>
Lundi 30	Mardi 31	 <p>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h pour vous écouter, vous informer, vous aider... N'hésitez-pas à nous contacter : Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel 54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin 07.63.71.84.37 erc@fondationdiaconesses.org</p>		
 <p>Café convivialité : collectif 14h - 16h00</p>	<p>Réflexologie Plantaire/RV 8h30 - 12h</p> 			

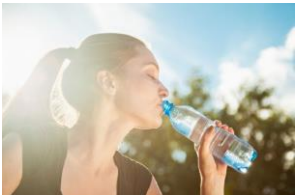


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

Sophrologie : Rejoignez le groupe de Linda et apprenez à contrôler votre respiration afin de vous détendre, vous relaxer et ainsi mieux gérer votre stress, vos douleurs, et libérer vos tensions.



Activité Physique adaptée (APA), marche nordique, Qi Gong :



Redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme. Testez la marche bâtons au parc d'Isle entre ciel et nature. Harmonisez corps - cœur et esprit avec Albert et la Gymnastique douce chinoise (Qi Gong).

Diététique : Recevez les conseils d'Elodie, notre diététicienne, et retrouvez le plaisir de cuisiner et de manger en participant à nos ateliers cuisine.



Cafés infos : Participez aux pauses détente « café infos conseils » : vos droits et démarches sociales, votre retour à l'emploi, des thèmes de santé (aromathérapie, huiles essentielles, etc...) seront abordés avec vous en toute convivialité.

Groupes d'échange : Venez rencontrer des personnes qui, comme vous, ont été confrontées à la maladie.

Accompagnement : Accompagnement social individuel et/ou familial pour vous aider dans vos démarches et accompagner votre projet professionnel, sur RV.

Soutien psychologique individuel et/ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez pendant et après la maladie, sur RV.

Accompagnement par les bénévoles des associations JALMALV, Voisin-Age, sur RV.



PLANNING MARS 2020

Activités proposées

**pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage**

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

erc@fondationdiaconesses.org

financées par :

