

<p>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil téléphonique et sur rendez-vous 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</p>		<p>Mercredi 1er</p> <p>Accompagnement social : RDV individuels 09h - 12h</p> <p>Sophrologie : 14h30 - 15h30 Collectif limité Centre Social Europe</p>	<p>Jeudi 2</p> <p>APA : 10h30-11h30 Parc des Champs-Élysées</p> <p>Socio-esthétique RDV individuels 14h - 17h Local de La Ligue</p>	<p>Vendredi 3</p> <p>Soutien psy : RDV individuels 14h - 16h</p>
		<p>Lundi 6</p> <p>Socio-esthétique : RDV individuels 9h - 12h Local Ligue</p> <p>APA : 14h30-15h30 Parc Champs Elysées</p>	<p>Mardi 7</p> <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : 14h - 15h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 8</p> <p>Sophrologie : 9h - 10h Collectif limité Ctre Social E.</p> <p>Diététique : 10h - 12h Collectif limité</p>
<p>Lundi 13</p> <p>Socio-esthétique : RDV individuels 9h - 12h Local Ligue</p> <p>APA : 14h30-15h30 Parc Champs Elysées</p>	<p>Mardi 14</p> <p>JOUR FÉRIÉ</p>	<p>Mercredi 15</p> <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : 10h15 - 11h15 Collectif limité</p> <p>Socio-esthétique : RDVI 14h - 17h00 Local Ligue</p>	<p>Jeudi 16</p> <p>Marche bâtons : 10h30 à 11h30 Parc d'Isle</p> <p>Coach emploi : RDV individuels 14h - 17h</p>	<p>Vendredi 17</p> <p>Accompagnement social : RDV individuels 14h 17h</p>
<p>Lundi 20</p> <p>Coach emploi : RDV individuels 9h à 12h</p> <p>APA : 14h30-15h30 Parc Champs Elysées</p>	<p>Mardi 21</p> <p>Réflexologie Plantaire Sur RDV 08h30 - 12h Local de La Ligue</p>	<p>Mercredi 22</p> <p>Diététique : 14h - 16h Collectif limité</p>	<p>Jeudi 23</p> <p>Accompagnement social : RDV individuels 14h 17h</p> <p>Jardin partagé : 14h30 à 16h30 Rue de l'Abbé Pierre</p>	<p>Vendredi 24</p> <p>APA : 10h30-11h30 Parc Champs-Élysées</p>
<p>Lundi 27</p> <p>APA : 14h30-15h30 Parc Champs Elysées</p> <p>Réflexologie Plantaire/RDV 14h - 17h Local Ligue</p>	<p>Mardi 28</p> <p>Accompagnement social RDV individuels 09h 12h</p> <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : 14h - 15h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 29</p> <p>Qi Gong Art énergétique chinois</p> <p>Gym douce chinoise : 10h15 - 11h15 Collectif limité</p>	<p>Jeudi 30</p> <p>Atelier cuisine : 9h30 - 11h30 Ctre social Europe</p> <p>Jardin partagé : 14h30 à 16h30 Rue de l'Abbé Pierre</p>	<p>Vendredi 31</p> <p>Marche bâtons : 10h30 à 11h30 Parc d'Isle</p> <p>Coach emploi : RDV individuels 14h - 17h</p>

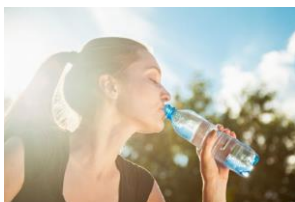


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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.

Diététique : Recevez les conseils d'Elodie, notre référente nutrition, 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.



JUILLET 2020

Activités proposées

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

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

