


























Lundi 1er	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
	 <b>Gym douce chinoise :</b> Sur RDV 14h - 15h <i>Collectif limité</i>	<b>Accompagnement social :</b> RDV individuels 9h - 12h 14h - 17h	<b>Coaching emploi :</b> RDV individuels 9h - 12h  <b>Jardin partagé :</b> 14h30 à 16h30	<b>Réflexologie Plantaire/RV</b> 8h30 - 12h  <b>Local Ligue</b>  <b>Soutien psy :</b> RDV individuels 14h - 16h
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
<b>Coach emploi :</b> RDV individuels : 9h à 12h  <b>Socio-esthétique :</b> Sur RDV : 14h - 17h <i>Local de La Ligue</i>	 <b>APA :</b> 15h45-16h45 <i>A confirmer</i>	<b>Sophrologie :</b> Sur RDV 9h - 10h  <b>Diététique :</b> Sur RV 14h - 17h	<b>Réflexologie Plantaire/RDV</b> 14h - 17h  <b>Local Ligue</b> 	 <b>Socio-esthétique :</b> 9h - 12h Sur RDV <i>Local Ligue</i> <b>Accompagnement social :</b> RDV individuels : 14h - 17h
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
 <b>APA :</b> 10h30-11h30 <i>A confirmer</i> <b>Coach emploi :</b> RDV individuels : 14h à 17h	 <b>Diététique :</b> Sur RDV 14h - 16h 	 <b>Socio-esthétique :</b> RDV individuels 9h - 12h <i>Local Ligue</i> <b>Gym douce chinoise :</b> Sur RDV 10h15 - 11h15 <i>Collectif limité</i>	<b>Accompagnement social :</b> RDV individuels : 14h - 17h  <b>Jardin partagé :</b> 14h30 à 16h30	 <b>Marche bâtons :</b> 10h30-11h30 <i>Collectif limité</i>  <b>Soutien psy/RDV</b> 14h - 16h <b>Sophrologie :</b> Sur RDV 14h30 - 15h30
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
<b>Accompagnement social :</b> RDV individuels 9h - 12h 14h 17h	 <b>Gym douce chinoise :</b> Sur RDV 14h - 15h <i>Collectif limité</i>	 <b>Gym douce chinoise :</b> Sur RDV 10h15 - 11h15 <i>Collectif limité</i>	 <b>Diététique :</b> 9h30 - 11h30 Sur RDV	 <b>Socio-esthétique</b> Sur RDV : 14h - 17h00 <i>Local de La Ligue</i>
Lundi 29	Mardi 30	 <b>GARDEZ VOS DISTANCES !</b> 		
<b>Accompagnement social :</b> RV individuels 9h - 12h	<b>Réflexologie Plantaire/RV</b> 8h30 - 12h <i>Local Ligue</i> 			
<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i>            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 :  <b>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel</b>            54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin            07.63.71.84.37</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 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.



## PLANNING JUIN 2020

**Activités proposées**

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

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**financées par :**

