

PLANNING MENSUEL JANVIER 2021

 Protégez-vous ! Gardez vos distances...  Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 9 h 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				
				Vendredi 1er
				
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
<u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h RDV individuels Local de La Ligue 	 <u>Gym douce chinoise</u> 14h - 15h Collectif limité Centre Social Europe	 <u>Socio-esthétique</u> 14h - 17h RDV individuels Local de la Ligue	<u>Accompagnement social</u> 14h - 17h RDV individuels	 <u>Soutien psychologique</u> 14h - 16h RDV individuels
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
<u>Socio-esthétique</u> 14h - 15h30 Collectif limité « Soins du visage au chocolat » 	<u>Coach emploi</u> 9h - 12h - RDV individuels  <u>Diététique :</u> 14h30 - 16h30 Collectif « La fabrique à menus : les outils pour m'aider à gérer mon alimentation au quotidien »	<u>Accompagnement social</u> 14h - 17h - RDV individuels  <u>Sophrologie</u> 9h - 10h Collectif limité Centre Social Europe	 <u>Marche bâtons</u> 10h30 - 11h30 Parc d'Isle Selon conditions météorologiques <u>APA : cardio</u> Collectif limité Centre Social Europe	<u>Réflexologie Plantaire</u> 9h - 12h RDV individuels Local de La Ligue  <u>Soutien psychologique :</u> 14h - 16h RDV individuels
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
<u>Accompagnement social</u> 9h - 12h RV individuels	 <u>Café infos</u> 14h - 16h Collectif limité	 <u>Gym douce chinoise</u> 14h - 15h Collectif limité Centre Social Europe	<u>Atelier cuisine</u> 9h30 - 11h30 Centre social Europe  <u>APA : renforcement musculaire</u> 14h30 - 15h30 Collectif limité Centre Social Europe	 <u>Sophrologie</u> 14h30 - 15h30 Collectif limité Centre Social Europe
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
<u>Accompagnement social</u> 14h - 17h RDV individuels	 <u>Gym douce chinoise</u> 14h - 15h Collectif limité Centre Social Europe	 <u>Gym douce chinoise</u> 10h15 - 11h15 Collectif limité Centre Social Europe	<u>Réflexologie Plantaire ou du dos</u> 14h - 17h RDV individuels Local de La Ligue 	<u>Socio-esthétique : 9h-12h</u> RDV individuels Local de la Ligue  <u>APA : cardio</u> 15h45 - 16h45 Collectif limité Centre Social Europe

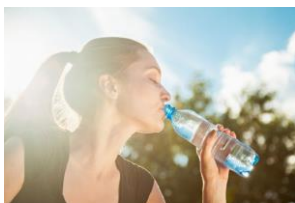


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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 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 JANVIER 2021

Activités proposées

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

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

