

PLANNING MENSUEL MARS 2021

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
<p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Parc d'Isle</p>	<p>Accompagnement social 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Réflexologie plantaire 9h - 12h RDV individuels</p> 	 <p>Soutien psychologique 14h - 16h RDV individuels</p>
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
 <p>Diététique 9h30 - 11h30 collectif limité « Bien s'alimenter à l'approche du printemps »</p>	<p>coach'motiv Coach emploi : 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Sophrologie</p>  <p>Sophrologie 9h - 10h Collectif limité</p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Collectif limité Atelier maquillage</p>	 <p>Gym douce chinoise 14h - 15h Collectif limité</p>
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
<p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique : 9h - 12h RDV individuels Local de la Ligue</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Collectif limité</p>	 <p>APA : 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire</p>	 <p>APA : 10h-11h Cardio Collectif limité</p>
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
 <p>Réflexologie Plantaire ou du dos 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Accompagnement social 09h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Café infos 14h00 - 16h00 Collectif limité « Prévention à la Santé Environnementale »</p>	 <p>Diététique 14h30 - 16h30 Collectif limité « Manger en pleine conscience »</p>	<p>Sophrologie 15h45 - 16h45 Collectif limité</p>  <p>Soutien psy 14h - 16h RDV individuels</p>
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 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 erc@fondationdiaconesses.org</i></p>	
 <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels Local de la Ligue</p>	<p>Réflexologie plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Gym douce chinoise 14h - 15h Collectif limité</p> 	<p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Collectif limité</p>  <p>Café infos 13h30 - 15h00 Collectif limité Conseils : confort au quotidien</p> 		

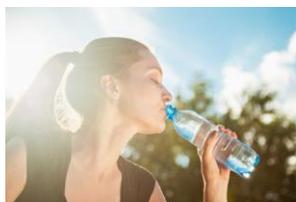


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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.

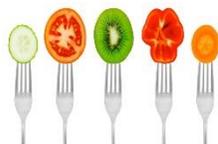


Activité Physique adaptée (APA), marche nordique, Qi Gong :



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.



MARS 2021

Activités proposées
pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage
SUR INSCRIPTION :
Tél. : 07.63.71.84.37
financées par :

