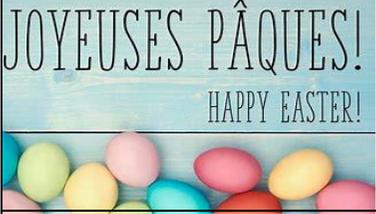
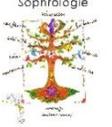


<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h pour vous écouter, vous informer, vous aider... N'hésitez pas à nous contacter :</i></p> <p><b>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel</b> 54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin erc@fondationdiaconesses.org 07.63.71.84.37</p>  <p>PROTEGEZ-VOUS !</p>				<p>Jeudi 1</p> <p><b>Accompagnement social</b> 9h - 12h RDV individuel</p>	<p>Vendredi 2</p>  <p><b>APA :</b> 10h30 -11h30 Cardio Collectif limité Urban Studio</p>
<p>Lundi 5</p> 	<p>Mardi 6</p>  <p><b>Gym douce chinoise</b> 14h - 15h Collectif limité Urban studio</p>	<p>Mercredi 7</p> <p><b>Accompagnement social</b> 14h - 17h RDV individuels</p>  <p><b>Socio-esthétique</b> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 8</p> <p><b>Réflexologie plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels</p> 	<p>Vendredi 9</p>  <p><b>Marche bâtons</b> 10h30 - 11h30 Parc d'Isle</p>	
<p>Lundi 12</p> <p><b>coach'motive</b> <b>Coach emploi</b> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Mardi 13</p>  <p><b>Diététique</b> 9h30 - 11h30 collectif limité Thème : « se réconcilier avec son alimentation »</p>	<p>Mercredi 14</p>  <p><b>Sophrologie</b> 9h - 10h Collectif limité Urban Studio</p>	<p>Jeudi 15</p>  <p><b>Socio-esthétique</b> 9h30 - 11h Collectif limité Atelier : « fabrication de soins gourmands en chocolat »</p>	<p>Vendredi 16</p>  <p><b>Gym douce chinoise</b> 10h15 - 11h15 Collectif limité Urban Studio</p> <p><b>Soutien psychologique</b> 14h - 16h RDV individuels</p> 	
<p>Lundi 19</p>  <p><b>Café infos</b> 14h00 - 15h00 Thème : « méditation de pleine conscience ! »</p>	<p>Mardi 20</p>  <p><b>Réflexologie plantaire</b> 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Mercredi 21</p>  <p><b>APA :</b> 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire Collectif limité Urban Studio</p>	<p>Jeudi 22</p> <p><b>Accompagnement social</b> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Vendredi 23</p>  <p><b>Soutien psy</b> 14h - 16h RDV individuels</p> <p><b>Sophrologie</b> 14h30 - 15h30 Collectif limité Urban Studio</p> 	
<p>Lundi 26</p>  <p><b>Réflexologie Plantaire ou du dos</b> 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Mardi 27</p>  <p><b>Gym douce chinoise</b> 14h - 15h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 28</p>  <p><b>Gym douce chinoise</b> 10h15 - 11h15</p> <p><b>Accompagnement social</b> 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 29</p>  <p><b>Diététique</b> 14h30 - 16h30 collectif limité Thème : « venez tester vos connaissances en matière de nutrition »</p>	<p>Vendredi 30</p>  <p><b>socio-esthétique :</b> 14h - 17h RDV individuels Local de la Ligue</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.

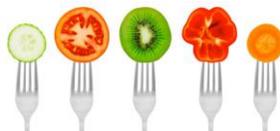


**Activité Physique adaptée (APA), marche nordique, Qi Gong :**



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 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.



**AVRIL 2021**



**Activités proposées**

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

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**financées par :**

