



















	Mardi 1	 <b>Gym douce chinoise</b> 14h - 15h Collectif limité Urban studio	 <b>Socio-esthétique</b> 9h - 12h RDV individuels <b>Accompagnement social</b> 14h - 17h RDV individuels	 <b>Réflexologie plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>APA :</b> 10h30 - 11h30 Renforcement musculaire Collectif limité Urban Studio	
	Lundi 7	Mardi 8	 <b>Diététique</b> 14h30-16h30 Collectif limité <b>Thème : L'alimentation à l'approche de l'été.</b>	 <b>Sophrologie</b> 9h - 10h Collectif limité Urban Studio	 <b>Socio-esthétique :</b> 14h - 17h RDV individuels Local de la Ligue	 <b>Marche bâtons</b> 14h30 - 15h30 Parc d'Isle
Lundi 14	Mardi 15	 <b>Coach emploi</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>Réflexologie plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>Gym douce chinoise</b> 10h15 - 11h15 Collectif limité Urban Studio	 <b>APA :</b> 14h30-15h30 Collectif limité Urban Studio	 <b>Sophrologie</b> 14h30 - 15h30 Collectif limité Urban Studio
Lundi 21	Mardi 22	 <b>Gym douce chinoise</b> 10h15 - 11h15 Collectif limité Urban Studio	<b>Accompagnement social</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>Diététique</b> 9h30-11h30 Collectif limité <b>Thème : Révision des bases de l'équilibre alimentaire.</b>	 <b>Soutien psy</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>Réflexologie</b> <b>Plantaire ou du dos</b> 14h - 17h RDV individuels <b>Soutien psy</b> 14h - 16h RDV individuels
Lundi 28	Mardi 29	 <b>Café infos</b> 14h-15h30 <b>Thème : Confort au quotidien</b>	 <b>Socio-esthétique</b> 9h30 - 11h Collectif limité <b>Thème : Fabrication de crème pour le visage</b>	 <b>Gym douce chinoise</b> 14h - 15h Collectif limité Urban studio	<p><b>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</b>  <b>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 :</b></p> <p>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel            54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin            erc@fondationdiaconesses.org            07.63.71.84.37</p>	
	Mercredi 30					

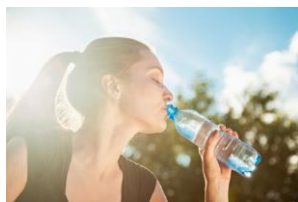


**Socio-esthétique** : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

**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.

**Arc en ciel**  
Espace Ressources  
Cancers  
JUN 2021

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

