










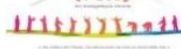





Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
<p><u>Accompagnement social</u> 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p><u>Réflexologie plantaire</u> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p><u>Accompagnement social</u> 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p><u>Soutien psy</u> 14h - 16h RDV individuels</p>	<p><u>Accompagnement social</u> 9h - 12h RDV individuels</p>
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
<p>coach'motivue</p> <p><u>Coach emploi</u> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p><u>Accompagnement social</u> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Sophrologie</p>  <p><u>Sophrologie</u> 9h - 10h Collectif limité Urban Studio</p>	 <p><u>Diététique</u> 9h30-11h30 Collectif limité <i>Thème : Les bases de l'équilibre alimentaire</i></p>	 <p><u>Soutien psy</u> 14h - 16h RDV individuels</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
<p><u>Gym douce chinoise</u> 14h30- 15h30 Collectif limité Urban Studio</p>  <p><u>Socio-esthétique</u> 14h - 17h RDV individuels</p> 	<p><u>Accompagnement social</u> 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Qi Gong</p>  <p><u>Gym douce chinoise</u> 10h15 - 11h15 Collectif limité Urban Studio</p>	<p><u>Diététique</u> 14h30-16h30 <i>Thème : Intolérances Alimentaires</i></p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> 9h - 12h RDV individuels</p> 	<p>Sophrologie</p>  <p><u>Sophrologie</u> 14h30 - 15h30 Collectif limité Urban Studio</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
 <p><u>Marche bâtons</u> 10h30 - 11h30 Parc d'Isle</p>	<p>Qi Gong</p>  <p><u>Gym douce chinoise</u> 10h15 - 11h15 Collectif limité Urban studio</p>	 <p><u>Socio-esthétique</u> 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Qi Gong</p>  <p><u>Gym douce chinoise</u> 14h15 - 15h15 Collectif limité Urban Studio</p>	 <p><u>APA :</u> 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire Collectif limité Urban Studio</p>
Lundi 30	Mardi 31			
 <p><u>Réflexologie Plantaire</u> du dos 14h - 17h RDV individuels</p>	<p><u>APA :</u> 10h - 11h Collectif limité Urban Studio</p>  <p><u>Socio-esthétique</u> 9h30 - 11h Collectif limité <i>Thème : Relaxation danse</i></p>			

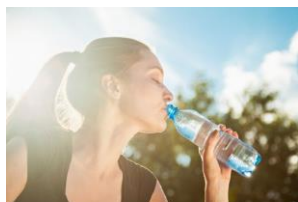


**Socio-esthétique** : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

**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.

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

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

