























|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.<br/>Accueil téléphonique du lundi au vendredi de :<br/>8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h<br/>pour vous écouter, vous informer, vous aider...<br/>N'hésitez-pas à nous contacter :<br/>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel<br/>54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin<br/>erc@fondationdiaconesses.org<br/>07.63.71.84.37</i></p> |   | Mercredi 1   | Jeudi 2  | Vendredi 3   |
|   |   |  <p><b>Réflexologie plantaire</b><br/>14h-17h<br/>RDV individuels</p>  |  <p><b>Diététique</b><br/>14h30-16h30<br/>Collectif limité<br/><i>Thème : contrer les effets secondaires des traitements grâce à l'alimentation</i></p> |  <p><b>APA :</b><br/>10h30 - 11h30<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>  |
| Lundi 6   | Mardi 7   | Mercredi 8   | Jeudi 9  | Vendredi 10  |
|  <p><b>Gym douce chinoise</b><br/>10h15 - 11h15<br/>Collectif limité<br/>Urban studio</p>  |  <p><b>Socio-esthétique</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p>   |  <p><b>Sophrologie</b><br/>9h - 10h<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>  |  <p><b>Soutien psy</b><br/>14h - 16h<br/>RDV individuels</p>  |  <p><b>Accompagnement social</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuel</p>  |
| Lundi 13  | Mardi 14  | Mercredi 15  | Jeudi 16   | Vendredi 17  |
|  <p><b>Coach emploi</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p>   |  <p><b>Réflexologie plantaire</b><br/>9h-12h<br/>RDV individuels</p>                                     |  <p><b>Accompagnement social</b><br/>14h - 17h<br/>RDV individuels</p> <p><b>Gym douce chinoise</b><br/>14h30- 15h30<br/>Collectif limité</p> |  <p><b>Marche bâtons</b><br/>10h30 - 11h30<br/>Collectif<br/>Parc d'Isle</p>  |  <p><b>Sophrologie</b><br/>14h30 - 15h30<br/>Collectif limité</p> <p><b>Soutien psy</b><br/>14h - 16h<br/>RDV individuels</p> |
| Lundi 20  | Mardi 21  | Mercredi 22  | Jeudi 23   | Vendredi 24  |
| <p><b>Accompagnement social</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p>  |  <p><b>Socio-esthétique</b><br/>9h30 - 11h<br/>Collectif limité<br/><b>Thème : Soins des mains</b></p> |  <p><b>APA :</b><br/>14h30 - 15h30<br/>Renforcement musculaire<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>                                     |  <p><b>Atelier Cuisine</b><br/>9h30-11h30<br/>Collectif limité</p>  |  <p><b>Gym douce chinoise</b><br/>14h15 - 15h15<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>                                   |
| Lundi 27  | Mardi 28  | Mercredi 29  | Jeudi 30   |  |
|  <p><b>Réflexologie<br/>Plantaire ou du dos</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p>   |  <p><b>Gym douce chinoise</b><br/>10h15 - 11h15<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>              |  <p><b>Socio-esthétique</b><br/>14h - 17h<br/>RDV individuels</p>  |  <p><b>Café infos</b><br/>14h-15h30</p>   |   |

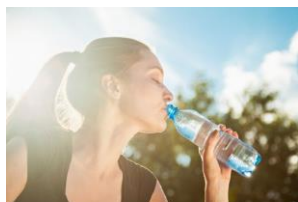


**Socio-esthétique** : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

**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.



**SEPTEMBRE 2021**

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

