

<p>JOURNEE PORTE OUVERTE A l'occasion D'OCTOBRE ROSE Le SAMEDI 16 OCTOBRE De 9h à 16h <i>Au sein de l'Espace Ressources Cancers de Saint-Quentin.</i></p>		<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 07.63.71.84.37</i></p>		<p>Vendredi 1</p>  <p>Diététique 9h30-11h30 Collectif limité Thème : Prévenir la perte de poids grâce à des repas enrichis et savoureux.</p>
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
<p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuel</p>	 <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	 <p>Gym douce chinoise 14h30 – 15h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>	 <p>Réflexologie plantaire 14h-17h RDV individuels</p>	 <p>Café infos 14h30-15h30 Thème sur : le 100% santé</p>
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
 <p>Gym douce chinoise 10h30- 11h30 Collectif limité</p>	<p>coach'motiv</p> <p>Coach emploi 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Accompagnement social 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Sophrologie 9h – 10h Collectif limité</p>	 <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	 <p>Soutien psy 14h - 16h RDV individuels</p>
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
<p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Réflexologie plantaire 9h-12h RDV individuels</p>	 <p>Atelier Cuisine 14h30-15h30 Collectif limité <i>Centre social Europe</i></p>	 <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Collectif limité</p> <p>Soutien psy 9h30 – 10h30 RDV individuels</p> 	 <p>Sophrologie 14h30 – 15h30 Collectif limité</p>
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
 <p>Réflexologie Plantaire ou du dos 9h - 12h RDV individuels APA : 10h - 11h Collectif limité</p> 	 <p>Gym douce chinoise 14h30– 15h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Thème : Maquillage Automne/Hiver APA : 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire</p> 	<p>Accompagnement social 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Collectif</p>

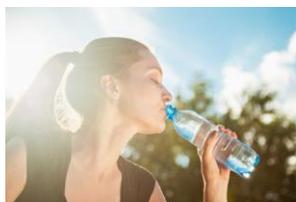


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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

OCTOBRE 2021



Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

