


















<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@fondationdiacnesses.org 07.63.71.84.37</i></p>		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
		 <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels Local de la ligue</p>	 <p>APA : 15h30 - 16h30 Collectif limité</p>	 <p>Yoga 10h30-11h30 Collectif limité Urban studio</p>
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
 <p>Diététique 9h30 - 11h30 Collectif limité Thème : Des idées de menus pour le soir</p>	 <p>Coach emploi 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Sophrologie 9h - 10h Collectif limité Urban Studio</p>	 <p>Yoga 14h30-15h30 Collectif limité Urban studio</p>	 <p>Réflexologie plantaire 14h - 17h RDV individuels Local de la ligue</p>
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
 <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels Local de la ligue</p>	 <p>Yoga 10h30-11h30 Collectif limité Urban studio</p>	 <p>Réflexologie plantaire 9h-12h RDV individuels</p>	 <p>Soutien psy 9h30 - 11h30 RDV individuels avec Mme Leblanc</p>	 <p>Sophrologie 14h30 - 15h30 Collectif limité Urban Studio</p>
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
 <p>Yoga 15h30-16h30 Collectif limité Urban studio</p>	 <p>Marche bâtons 14h30 - 15h30 Collectif Parc d'Isle</p>	 <p>Atelier Cuisine 14h30 - 16h30 Collectif limité Centre social Europe</p>	 <p>Soutien psy 14h - 16h RDV individuels avec Mme Renaud</p>	
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
 <p>Réflexologie Plantaire ou du dos 9h - 12h RDV individuels Local de la ligue</p>	 <p>APA : 10h30 - 11h30 Renforcement musculaire Collectif limité</p>	 <p>Café infos 14h30 - 15h30 Collectif limité 100% Santé</p>	 <p>Socio-esthétique 14h - 15h30 Thème : Maquillage</p>	

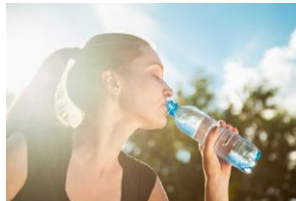


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire,... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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, Yoga :



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.

Diététique : Recevez les conseils d'Elodie, notre référente nutrition, 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

DECEMBRE 2021

Activités proposées
pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

