


<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...</i></p> <p><i>N'hésitez-pas à nous contacter :</i> Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel : 54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin erc@fondationdiaconesses.org 07.63.71.84.37</p>		<p>Mercredi 1</p> <p>Accompagnement Social 14h - 17h Rdv individuels</p> <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 2</p> <p>Yoga 10h30-11h30 Collectif limité Urban studio</p>	<p>Vendredi 3</p> <p>APA : 14h30 - 15h30 Collectif limité Urban Studio</p>
		<p>Lundi 6</p> <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels Local de la ligue</p>	<p>Mardi 7</p> <p>Diététique 14h30 - 16h30 Collectif limité Thème : Contrer les effets secondaires des traitements grâce à l'alimentation.</p>	<p>Mercredi 8</p> <p>Sophrologie 9h - 10h Collectif limité Urban Studio</p>
<p>Lundi 13</p> <p>Accompagnement Social 9h - 12h Rdv individuels</p>	<p>Mardi 14</p> <p>Yoga 14h30-15h30 Collectif limité Urban studio</p>	<p>Mercredi 15</p> <p>Marche bâtons 14h30 - 15h30 Collectif Parc d'Isle</p>	<p>Jeudi 16</p> <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels Local de la ligue</p>	<p>Vendredi 17</p> <p>Sophrologie 14h30 - 15h30 Collectif limité Urban Studio</p>
<p>Lundi 20</p> <p>Yoga 14h30-15h30 Collectif limité Urban studio</p>	<p>Mardi 21</p> <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Mercredi 22</p> <p>APA : 10h30 - 11h30 Collectif limité Renforcement musculaire Urban studio</p>	<p>Jeudi 23</p> <p>Café Infos 14h - 16h</p>	<p>Vendredi 24</p> <p>Soutien psy 14h - 16h RDV individuels avec Mme Renaud</p> <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité Centre social Europe</p>
<p>Lundi 27</p> <p>Accompagnement Social 14h - 17h Rdv individuels</p>	<p>Mardi 28</p> <p>Yoga 10h30-11h30 Collectif limité Urban studio</p>	<p>Mercredi 29</p> <p>Atelier Socio-esthétique 14h30- 16h Thème : Fabrication d'un baume à lèvres.</p>	<p>Jeudi 30</p> <p>Soutien psy 9h30 - 11h30 RDV individuels avec Mme Leblanc</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, retrouvez le plaisir de cuisiner et 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

Accompagnement par les bénévoles des associations JALMALV, Voisin-Age, sur RV.



JUIN 2022

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

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

