


























	<p>Mercredi 2</p> <p><u>Atelier ARACT</u> 14h30 – 16h30 Collectif limité</p>  <p><u>Café infos</u> 14h30 - 15h30 Collectif limité</p> 	<p>Jeudi 3</p>  <p><u>Socio-esthétique</u> 14h - 17h RDV individuels Local de la ligue</p>	<p>Vendredi 4</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels <u>Yoga</u> 10h-11h Collectif limité Urban studio</p> 
<p>Lundi 7</p> <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 9h - 12h RDV individuels Local de la ligue</p>  <p><u>APA :</u> 14h30 - 15h30 Urban Studio</p> 	<p>Mardi 8</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels <u>Yoga</u> 14h-15h Collectif limité Urban studio</p> 	<p>Mercredi 9</p>  <p><u>Sophrologie</u> 9h – 10h Collectif limité Urban Studio</p>	<p>Jeudi 10</p>  <p><u>Diététique</u> 9h30 - 11h30 Collectif limité Thème : intolérances alimentaires.</p>	
<p>Lundi 14</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels</p> 	<p>Mardi 15</p>  <p><u>Socio-esthétique</u> 9h - 12h RDV individuels Local de la ligue</p>	<p>Mercredi 16</p> <p><u>Atelier ARACT</u> 14h30 – 16h30 Collectif limité</p>  <p><u>Marche bâtons</u> 14h30 - 15h30 Collectif Parc d'Isle</p> 	<p>Jeudi 17</p>  <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h RDV individuels</p> <p><u>Soutien psy</u> 14h - 16h RDV individuels</p> 	<p>Vendredi 18</p> <p><u>Yoga</u> 10h-11h Collectif limité Urban studio</p>  <p><u>Sophrologie</u> 14h30 – 15h30 Collectif limité Urban Studio</p> 
<p>Lundi 21</p>  <p><u>APA :</u> Renforcement musculaire 10h30 - 11h30 Collectif limité Urban Studio</p>	<p>Mardi 22</p>  <p><u>Yoga</u> 10h-15h Collectif limité Urban studio</p>	<p>Mercredi 23</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels</p> 	<p>Jeudi 24</p>  <p><u>Soutien psy</u> 9h30 – 11h30 RDV individuels Mme Leblanc</p> <p><u>Coach emploi</u> 9h - 12h RDV individuels</p> 	<p>Vendredi 25</p>  <p><u>Atelier Cuisine</u> 14h30 - 16h30 Collectif limité</p>
<p>Lundi 28</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels</p> 	<p>Mardi 29</p>  <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 9h - 12h RDV individuels Local de la ligue</p>	<p>Mercredi 30</p>  <p><u>Atelier Socio-esthétique</u> 14h30 – 16h Collectif limité Thème :</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 Cancéres Arc-en-ciel 54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin erc@fondationdiacnesses.org 07.63.71.84.37</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, 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 RV.

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

**Novembre**  
**NOVEMBRE 2022**

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

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**  
**financées par :**