

## Agenda des activités Novembre 2022

### CAMBRESIS

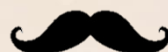
Nos lieux d'accueil pour les ateliers:

**Cambrai** : La Citadelle – Rue de la Paix de Nimègue

**Caudry** : Le Phare de l'Espoir – 40 rue Chanzy

**Noyelles-sur-Escaut** : Centre Social AJR – Rue Pasteur

Sur demande : Solesmes – Le Câteau Cambrésis



GRATUIT  
sur réservation



	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
	FÉRIÉ		Sophrologie Sophrologie	Marche nordique
Lundi 7 Atelier cuisine	Mardi 8 Coaching travail	Mercredi 9 Psychologue Hypnose	Jeudi 10 Activité physique* Yoga Shiatsu Massage	Vendredi 11 FÉRIÉ
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16 Psychologue Aviron*	Jeudi 17 Activité physique* Yoga Shiatsu	Vendredi 18 Marche nordique Sophrologie Sophrologie
Lundi 21	Mardi 22 Coaching travail	Mercredi 23 Psychologue	Jeudi 24 Activité physique* Yoga Massage Massage	Vendredi 25 Marche nordique Sophrologie Sophrologie Hypnose
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30 Psychologue Aviron* Massage		

\*Marche nordique en partenariat avec le centre social AJR



\*Dragon Boat en partenariat avec la CDB TEAM  
Dimanche 13 et 27 novembre



\*Aquadouce sur demande auprès de l'ERC

\*Pour le sport, prescription médicale obligatoire, merci de vous munir d'un tapis !

Accueil & Soutien sur RDV - Activités sur inscription obligatoire auprès l'ERC EMERA : 03/27/27/83/90

Recommandations sanitaires : Venir seul / respecter les horaires de rendez-vous/porter un masque et le garder pendant toute la durée de votre présence à l'ERC, se désinfecter les mains de manière systématique avec du gel hydro alcoolique dans le hall d'entrée et avant chaque atelier et respecter les mesures de distanciation sociale. MERCI



Siège social : Rue Henri Dunant  
59330 Valenciennes  
03/27/27/83/90



# AGENDA DES ACTIVITÉS NOVEMBRE CAMBRESIS

Nos lieux d'accueil pour les ateliers :

**Cambrai** : La Citadelle – Rue de la Paix de Nimègue

**Caudry** : Le Phare de l'Espoir – 40 rue Chanzy

**Noyelles-sur-Escaut** : Centre Social AJR – Rue Pasteur

Sur demande : Solesmes – Le Câteau Cambrésis



**GRATUIT**  
sur réservation



Une permanence est tenue tous les jeudis de 10h à 16h à la Citadelle de Cambrai

## ACTIVITÉS EN VISIO CONFÉRENCE

### Gymnastique adaptée\*

Vendredi 18, 25 novembre à 9h30

### Qi gong\*

Vendredi 18, 25 novembre à 10h30

\*Lien de téléchargement pour le sport  
[https://meet.jit.si/APAS\\_EMERA\\_ERC](https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC)

\*Pour le sport, prescription médicale obligatoire,  
merci de vous munir d'un tapis !

## ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS

**Sophrologie** – Jeudi 3, vendredi 18 et 25 novembre

**Activité Physique Adaptée dynamique/douce ou marche nordique selon la météo**

Jeudi 10, 17, 24 de 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30 à la Citadelle de Cambrai

### Yoga

Jeudi 10, 17, 24 à 15h30 à la Citadelle de Cambrai


**Atelier reprise du travail** – Mardi 8 « Je m'explore dans le regard de l'autre »

## ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

**Marche Nordique** - En partenariat avec le centre social AJR - Tous les vendredis matin de 9h30 à 10h30 

**Dragon Boat** – En partenariat avec la CDB Team dimanche 13 et 27 

**Aviron** – Mercredi 16 et 30 à la digue du canal de Cambrai de 10h à 12h

**Atelier cuisine** – Lundi 7  
Aux AJR de Noyelles sur Escaut 

**Permanence avec l'infirmière coordinatrice** à la clinique St Marie sur rendez-vous

**Aquadouce** - Caudry/Le Câteau Cambrésis  
Sur demande auprès de l'ERC

## ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS

### Séance d'hypnose

Mercredi 9  
Vendredi 25

### Bilan individuel APA

Le jeudi matin  
sur RDV

### Massage

Jeudi 10  
Jeudi 24  
Mercredi 30

### Psychologue

Mercredi 9  
Mercredi 16  
Mercredi 23  
Mercredi 30

### Socio Esthétique

Dates à venir

### Coaching travail

Mardi 22

### Shiatsu

Jeudi 10  
Jeudi 17

### Diététique

Sur demande  
auprès de l'ERC

Accueil & Soutien sur RDV - Activités sur inscription obligatoire auprès de l'ERC EMERA : 03/27/27/83/90

Recommandations sanitaires : Venir seul / respecter les horaires de rendez-vous/ porter un masque et le garder pendant toute la durée de votre présence à l'ERC/se désinfecter les mains de manière systématique avec du gel hydro alcoolique dans le hall d'entrée et avant chaque atelier et respecter les mesures de distanciation sociale. MERCI