

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

*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