



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



Hauts-de-France



LA LIQUE  
CONTRE LE CANCER

# Agenda des activités

Janvier 2022

CAMBRESIS

# Bonne année 2023



**GRATUIT**  
sur réservation

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

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Atelier cuisine	Soin esthétique	Psychologue	Activité physique* Yoga	Marche nordique* Massage
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
	Sophrologie Sophrologie Soin esthétique	Psychologue Massage	Activité physique* Yoga Shiatsu	Marche nordique*
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
		Psychologue Massage	Activité physique* Yoga Shiatsu Massage	Marche nordique* Coaching travail
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
	Sophrologie Sophrologie Soin esthétique	Psychologue Massage	Activité physique* Yoga	Marche nordique*
Lundi 30	Mardi 31			
	Soin esthétique			

\*Marche nordique en partenariat avec le centre social AJR



\*Dragon Boat en partenariat avec la CDB TEAM Dates 2023 à venir



\*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

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

# Bonne année 2023

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

### ACTIVITÉS EN VISIO CONFÉRENCE

**Préparation physique adaptée sans sol\*** Vendredi 6, 13, 20, 27 janvier à 9h30

**Activité physique adaptée avec sol (Tapis)\***  
Vendredi 6, 13, 20, 27 janvier 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** – Mardi 10 et 24 janvier

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

Jeudi 5, 12, 19, 26 de 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30 à la Citadelle de Cambrai

**Yoga**

Jeudi 5, 12, 19, 26 à 15h30 à la Citadelle de Cambrai

**Atelier reprise du travail** – Vendredi 20 « J'identifie mes ressources »

### 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 – Dates à venir



**Aviron** – Dates à venir - à la digue du canal de Cambrai de 10h à 12h

**Atelier cuisine** – Lundi 2  
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	Bilan individuel APA	Massage	Psychologue	Coaching travail	Diététique
Dates à venir	Le jeudi matin sur RDV	Vendredi 6 Mercredi 11 Mercredi 18 Jeudi 19 Mercredi 25	Mercredi 4 Mercredi 11 Mercredi 18 Mercredi 25	Vendredi 20	Sur demande auprès de l'ERC
<b>Socio</b>					
<b>Esthétique</b>					
Mardi 3					
Mardi 10					
Mardi 24					
Mardi 31					
		<b>Shiatsu</b>			
		Jeudi 12			
		Jeudi 19			

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