

# PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS

## Janvier 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 10h00-12h00 Atelier « Soin du visage » avec Peggy	<b>6</b> 10h00-12h00 Art-thérapie avec Anne-Sophie
<b>9</b> 10h30-11h30 Qi-Gong avec Anne-Marie	<b>10</b> 9h30-10h30 Marche « Vivier de Sin-le-Noble et parc de Dechy » avec Guy (Rdv 9h15 rue ferrer parking devant le café-resto)  14h00-16h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy	<b>11</b> 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Manon	<b>12</b>	<b>13</b> 10h00-13h00 Atelier Cuisine avec Céline
<b>16</b>  14h00-16h00 Atelier Hygiène de Vie « Equilibre alimentaire » avec Céline	<b>17</b>	<b>18</b> 14h00-16h00 Art-thérapie avec Anne-Sophie	<b>19</b> 10h00-12h00 Atelier « Soin des pieds » avec Peggy  15h30-16h30 Sophrologie « Les couleurs pour se détendre : le bleu, le vert et le jaune » avec Martine	<b>20</b> 11h00-12h00 Yoga avec Manon  14h00-15h00 Marche « Parc de la tour des dames et le long de la scarpe » avec Guy (Rdv 13h45 devant la Plateforme Santé Douaisis)
<b>23</b>  14h00-15h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	<b>24</b> 10h00-12h00 Atelier « Création cold-cream » avec Peggy  14h00-15h00 Marche « Circuit des paturelles » avec Guy (Rdv 13h45 au 276 rue de la paturelle à Roost-Warendin)	<b>25</b> 14h00-16h30 Atelier Pâtisserie avec Céline	<b>26</b> 10h30-11h30 Sophrologie « Puiser l'énergie dans la nature » avec Martine  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Manon	<b>27</b> 10h00-12h00 Atelier « Automassage et Relaxation » avec Peggy
<b>30</b> 10h30-11h30 Sophrologie « Balade tropicale » avec Martine  15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Coordination et équilibre » avec Manon	<b>31</b> 10h00-13h00 Atelier « Cuisine » avec Céline			

\*Ateliers du matin

\*Ateliers de l'après-midi



## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

**Alison SAVARY**  
Coordinatrice

erc@santedouaisis.fr  
secretariat@santedouaisis.fr  
03.27.97.97.97

299, rue Saint Sulpice  
Bâtiment de l'Arsenal - 2ème étage  
59500 DOUAI

un dispositif porté par  
**Plateforme Santé Douaisis**  
ORIENTER, SUIVRE, ACCOMPAGNER

et financé par

