PLANNING MENSUEL JANVIER 2023

BONNE ANNEE

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels *Local de la ligue*	Accompagnement Social 14h - 17h RDV Individuels	Socio-esthétique 14h- 17h RDV individuels *Local de la ligue*	Café infos 14h30 - 15h30 Collectif limité	Yoga 10h - 11h Collectif limité *Urban studio* APA : 14h30 - 15h30 Collectif limité *Urban Studio*
Lundi 9	**Mardi 10**	**Mercredi 11**	**Jeudi 12**	**Vendredi 13**
Accompagnement Social 9h - 12h RDV Individuels	Yoga 10h - 11h Collectif limité *Urban studio*	Sophrologie 9h – 10h Individuel *Urban Studio*	Diététique 14h30 - 16h30 Collectif limité Soutien psy 9h30 – 11h30 RDV individuels *Mme Leblanc*	Coach emploi 9h - 12h RDV individuels Soutien psy 14h - 16h RDV individuels *Mme Renaud*
Lundi 16	**Mardi 17**	**Mercredi 18**	**Jeudi 19**	**Vendredi 20**
Marche bâtons 14h30 - 15h30 Collectif *Parc d'Isle*	Atelier Socio-esthétique 14h30 – 16h Collectif limité	Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels *Local de la ligue*	Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels *Local de la ligue* Yoga 10h - 11h *Urban studio*	Sophrologie 14h30 – 15h30 Collectif limité *Urban Studio* Accompagnement Social 14h - 17h RDV Individuels
Lundi 23	**Mardi 24**	**Mercredi 25**	**Jeudi 26**	**Vendredi 27**
Yoga 14h - 15h Collectif limité *Urban studio*	Accompagnement Social 9h - 12h RDV Individuels	Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels *Local de la ligue*	Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité	Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels *Local de la ligue*
Lundi 30	**Mardi 31**			
Accompagnement Social 14h - 17h RDV Individuels	APA : Renforcement musculaire 10h30 - 11h30 *Urban Studio*			

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 Cancers Arc-en-ciel
54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin
erc@fondationdiaconesses.org
07.63.71.84.37

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 d 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.

Arc en ciel

Espace Ressources Cancers

JANVIER 2023

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :
Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

ars Agence Régionale de Santé Nord-Pas-de-Calais Picardie

Région Hauts-de-France

SAINT QUENTIN

59 ROPARUN