

AGENDA DES ACTIVITÉS CAMBRAI MARS



MARS bleu
1 mois de SENSIBILISATION
contre le CANCER DU COLON

ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS

Yoga Méditation Jeudi 2 Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30	Préparation physique adaptée* Jeudi 2 Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30	Sophrologie Mardi 7 Mardi 21	Groupe de parole Vendredi 31	Atelier cuisine Lundi 6 Atelier lymphoedème (Sur Valenciennes) Lundi 27	Présentation de la cure La Roche Posay (Sur Valenciennes) Vendredi 24
--	--	---	--	--	---

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



NOS LIEUX D'ACCUEIL


Cambrai : La Citadelle – Rue de la Paix de Nimègue - *Une permanence est tenue tous les jeudis de 10h à 16h*
Caudry : Le Phare de l'Espoir – 40 rue Chanzy
Noyelles-sur-Escout : Centre Social AJR Rue Pasteur
Sur demande : Solesmes – Le Cateau Cambrésis


ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS

Psychologue Mercredi 1 Mercredi 8 Mercredi 15 Mercredi 22 Mercredi 29	Shiatsu Jeudi 9 Jeudi 16	Socio Esthétique Jeudi 9 Vendredi 10 Lundi 13 Mardi 21	Massage Vendredi 3 Jeudi 9 Vendredi 10 Mercredi 15 Mercredi 22 Mercredi 29
Coaching travail Jeudi 23	Diététique Sur demande auprès de l'ERC	Hypnose Mercredi 8 Jeudi 30	Bilan APA* Le jeudi matin sur RDV

ACTIVITES EN EXTERIEUR

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 5 et 19 mars 

Aviron – Mercredi - à la digue du canal de Cambrai de 10h à 12h 

Atelier cuisine – Lundi 6
Aux AJR de Noyelles sur Escout 
Permanence avec l'infirmière coordinatrice à la clinique St Marie sur rendez-vous
Aqua douce - Caudry/Le Cateau Cambrésis sur demande auprès de l'ERC