

PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS

 Mars 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2 10h00-12h00 Atelier « Soin des mains » avec Peggy	3 10h00-12h00 Art-Thérapie avec Anne-Sophie
6 10h30-11h30 Qi-Gong avec Anne-Marie	7 9h30-10h30 Marche « Découverte des sentiers et chemins des braconniers » avec Guy (Rdv 9h15 place du 8 mai 1945 à Ecaillon)	8 10h00-13h00 Atelier Cuisine avec Céline	9 9h00-10h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Manon 14h00-16h00 Café Rencontre « Golf santé » animé par Mme Chloé HENRY de la Ligue de golf des HDF	10 10h00-11h00 Sophrologie avec Martine
13 10h00-12h00 Atelier « Soin des pieds » avec Peggy 14h00-16h00 Art-Thérapie avec Anne-Sophie	14 14h00-15h00 Marche avec Guy (Rdv 13h45 devant la Plateforme Santé Douaisis)	15 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Manon	16 10h00-12h00 Atelier « Soin du visage » avec Peggy 15h30-16h30 Sophrologie avec Martine	17 10h00-12h00 Atelier Hygiène de Vie « Sensations et croyances alimentaire » avec Céline
20	21 10h00-12h00 Atelier « Colorimétrie » avec Peggy 14h00-16h00 Atelier « Morphologie » avec Peggy	22 13h45-16h15 Atelier pâtisserie avec Céline	23 9h30-10h30 Marche « A la recherche de jonquille » avec Guy (Rdv 9h15 Rue Ferrervivier de Sin-le-Noble) 15h30-16h30 Sophrologie avec Martine	24 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Manon
27 11h00-12h00 Yoga avec Manon	28 	29	30 14h00-16h00 Café rencontre « Les cures thermales » animé par Mme Cécile DUHAMEL de La Roche-Posay	31 14h00-15h00 QI-GONG avec Anne-Marie

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

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

ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

