

Planning mensuel Mai 2023

	<p>Mardi 2</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h</p> <p>RDV Individuels</p> <p>Yoga 14h-15h Collectif limité <i>Urban studio</i></p>	<p>Mercredi 3</p> <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p>Jeudi 4</p> <p>APA : Renforcement musculaire 14h30 - 15h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>	<p>Vendredi 5</p> <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>
<p>JOUR FÉRIÉ</p>	<p>Mardi 9</p> <p>APA : 10h30 - 11h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>	<p>Mercredi 10</p> <p>Sophrologie 9h- 10h Collectif limité <i>Urban Studio</i></p> <p>Diététique 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>	<p>Jeudi 11</p> <p>Soutien psy 9h30 - 11h30 RDV individuels <i>Mme Leblanc</i></p> <p>Soutien psy 14h - 16h RDV individuels <i>Mme Renaud</i></p>	<p>Vendredi 12</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels</p> <p>Yoga 10h-11h Collectif limité <i>Urban studio</i></p>
<p>Lundi 15</p> <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p>Mardi 16</p> <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p> <p>Yoga 14h-15h Collectif limité <i>Urban studio</i></p>	<p>Mercredi 17</p> <p>7 Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p> <p>Marche bâtons 14h30 - 15h30 Collectif <i>Parc d'Isle</i></p>	<p>JOUR FÉRIÉ</p>	<p>Vendredi 19</p> <p>Sophrologie 14h30 - 15h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>
<p>Lundi 22</p> <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p>	<p>Mardi 23</p> <p>Coach emploi 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Mercredi 24</p> <p>Café infos 14h30 - 15h30 Collectif limité</p>	<p>Jeudi 25</p> <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</p> <p>Yoga 10h-11h Collectif limité <i>Urban studio</i></p>	<p>Vendredi 26</p> <p>Atelier Socio esthétique 14h30 - 16h Collectif limité Thème :</p>
<p>JOUR FÉRIÉ</p>	<p>Mardi 30</p> <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p>	<p>Mercredi 31</p> <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i> <i>Accueil téléphonique du lundi au vendredi de : 8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h</i> <i>pour vous écouter, vous informer, vous aider...</i> <i>N'hésitez-pas à nous contacter :</i> <i>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel</i> <i>54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin</i> <i>erc@fondationdiaconesses.org</i> <i>07.63.71.84.37</i></p>	



Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV :



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 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.



Mai 2023

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

