

Planning mensuel septembre 2023

	<p><i>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 Cancérogènes Arc-en-ciel 54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin erc@fondationdiaconesses.org 07.63.71.84.37</i></p>				<p>Vendredi 1</p> <p>Permanence ERC 9h -12h 13h30 – 17h RDV Individuels</p>
<p>Lundi 4</p>  <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p>	<p>Mardi 5</p>  <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels</p>	<p>Mercredi 6</p>  <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p>Jeudi 7</p>  <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p>Vendredi 8</p>  <p>Atelier Diététique 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>  <p>Yoga 10h-11h Collectif limité</p>	
<p>Lundi 11</p>  <p>APA : 10h30 - 11h30 Collectif limité <i>(en extérieur)</i></p>	<p>Mardi 12</p>  <p>Yoga 14h-15h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 13</p>  <p>Sophrologie 9h– 10h Collectif limité Urban Studio</p>	<p>Jeudi 14</p>  <p>Soutien Psychologique 9h00 – 11h Rdv individuels <i>Mme Leblanc</i></p>	<p>Vendredi 15</p>  <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Collectif <i>Parc d'Isle</i></p>	
<p>Lundi 18</p>  <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p>Mardi 19</p>  <p>Yoga 10h-11h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 20</p>  <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels <i>Local de la ligue</i></p>	<p>Jeudi 21</p>  <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p>	<p>Vendredi 22</p>  <p>Sophrologie 14h30 – 15h30 Collectif limité Urban Studio</p>	
<p>Lundi 25</p>  <p>APA : Renforcement musculaire 14h30 - 15h30 Collectif limité <i>(en extérieur)</i></p>	<p>Mardi 26</p> <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Soutien Psychologique 14h - 16h RDV individuels <i>Mme Renaud</i></p> 	<p>Mercredi 27</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels</p>  <p>Atelier Socio esthétique 14h30 – 16h Collectif limité</p> 	<p>Jeudi 28</p>  <p>Yoga 10h-11h Collectif limité</p>	<p>Vendredi 29</p>  <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>	



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 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.



SEPTEMBRE 2023

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

