


# Planning mensuel Avril 2024

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|            | <p>Mardi 2</p> <p><b>Atelier Diététique</b><br/>9h30 - 11h30<br/>Collectif limité</p> <p><b>Yoga</b><br/>15h30-16h30<br/>Collectif limité<br/>Académie A-D</p> | <p>Mercredi 3</p> <p>Accompagnement Social<br/>14h-17h<br/>RDV Individuels</p> <p><b>APA :</b><br/>10h30 - 11h30<br/>Collectif limité<br/>Urban studio</p>   | <p>Jeudi 4</p> <p><b>Réflexologie Plantaire</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p>   | <p>Vendredi 5</p> <p><b>Yoga</b><br/>10h30-11h30<br/>Collectif limité<br/>Académie A-D</p>  |
|   | <p>Lundi 8</p> <p><b>APA :</b><br/>Renforcement musculaire<br/>14h30 - 15h30<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>   | <p>Mardi 9</p> <p><b>Socio-esthétique</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p> <p><b>Yoga</b><br/>15h30-16h30<br/>Collectif limité<br/>Académie A-D</p>  | <p>Mercredi 10</p> <p><b>Réflexologie Plantaire</b><br/>14h - 17h<br/>RDV individuels</p> <p><b>Sophrologie</b><br/>9h- 10h<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>              | <p>Jeudi 11</p> <p><b>Escrime</b><br/>« Solution riposte »<br/>13h45 – 14h45<br/>Palais des sports</p>  |
| <p>Lundi 15</p> <p><b>Socio-esthétique</b><br/>14h - 17h<br/>RDV individuels</p>            | <p>Mardi 16</p> <p><b>APA :</b><br/>10h30 - 11h30<br/>Collectif limité<br/>Urban studio</p>  | <p>Mercredi 17</p> <p>Accompagnement Social<br/>14h-17h<br/>RDV Individuels</p>  | <p>Jeudi 18</p> <p><b>Escrime</b><br/>« Solution riposte »<br/>13h45 – 14h45<br/>Palais des sports</p> <p><b>Soutien Psy</b><br/>14h - 16h<br/>Rdv individuels<br/>Mme Leblanc</p> | <p>Vendredi 19</p> <p><b>Réflexologie Plantaire</b><br/>9h - 12h<br/>RDV individuels</p> <p><b>Yoga</b><br/>10h30-11h30<br/>Académie A-D</p> <p><b>Soutien Psy</b><br/>14h - 16h<br/>Mme Renaud</p> |
| <p>Lundi 22</p> <p><b>Marche bâtons</b><br/>14h30 - 15h30<br/>Collectif<br/>Parc d'Isle</p> | <p>Mardi 23</p> <p><b>Atelier socio esthétique</b><br/>Collectif limité<br/>14h30-16h</p>  | <p>Mercredi 24</p> <p><b>Café infos :</b><br/>14h-16h<br/>Pas de thème prévu</p>   | <p>Jeudi 25</p> <p><b>Atelier Cuisine</b><br/>9h30 - 11h30<br/>Collectif limité</p> <p><b>Escrime</b><br/>« Solution riposte »<br/>13h45 – 14h45<br/>Palais des sports</p>         | <p>Vendredi 26</p> <p>Accompagnement Social<br/>14h-17h<br/>RDV Individuels</p>   |
| <p>Lundi 29</p> <p>Accompagnement Social<br/>14h-17h<br/>RDV Individuels</p>                | <p>Mardi 30</p> <p><b>APA :</b><br/>Renforcement musculaire<br/>10h30 - 11h30<br/>Collectif limité<br/>Urban Studio</p>  | <p>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.<br/>           Accueil téléphonique du lundi au vendredi de :<br/>           8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h<br/>           pour vous écouter, vous informer, vous aider...<br/>           N'hésitez-pas à nous contacter :<br/>           Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel<br/>           54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin<br/> <a href="mailto:erc@fondationdiaconesses.org">erc@fondationdiaconesses.org</a><br/>           07.63.71.84.37</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.



**Avril 2024**

**Activités proposées**

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**Financées par :**

