Planning mensuel décembre 2024

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi4	Jeudi 5	Vendredi 6
Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels *ERC*	**Atelier Diététique** **14h30 - 16h30** **Collectif limité** ***ERC*** Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité *Académie de danse A-D*	Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 *Urban Studio*	**Atelier confection** **Thème : Noël + décoration sapin** **14h-17h**	**Sophrologie** **11h– 12h** **Collectif limité** Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité *Académie de danse A-D*
Lundi 9	**Mardi 10**	**Mercredi 11**	**Jeudi 12**	**Vendredi 13**
Luminothérapie 9h30 – 10h30 Limité a 2 personnes par heure *ERC*	Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité *Académie de danse A-D*	Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 *Urban Studio*	Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité *Centre social Europe*	Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels *ERC* Soutien Psy 14h – 16h RDV individuels *Mme Renaud*
Lundi 16	**Mardi 17**	**Mercredi 18**	**Jeudi 19**	**Vendredi 20**
Moment convivialité : goûter de Noël + secret santa **14h-16h**	Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels *ERC*	APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 *Urban Studio*	Luminothérapie 13h30 – 16h Limité a 2 personnes par heure Soutien Psy 9h30 – 11h30 RDV individuels *Mme Leblanc*	Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité *Académie de danse A-D*
Lundi 23	**Mardi 24**			**Vendredi 27**
Luminothérapie 13h30 – 16h Limité a 2 personnes par heure *ERC*	Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels *ERC*	Joyeux Noël à Tous		Sophrologie 14h – 15h Collectif limité Urban Studio
Lundi 30	**Mardi 31**			
Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels *ERC*	Atelier Socio esthétique Collectif limité 14h30-16h *ERC*			

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 Cancers Arc-en-ciel
avenue Robert Schuman – 02100 Saint-Quentin
secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr
07.63.71.84.37

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 c 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.

Arc en ciel

Espace Ressources Cancers

Décembre 2024

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer et leur entourage
SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :