

Planning mensuel mars 2026

 MARS BLEU MOIS DE PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL	Mardi 3 <u>Atelier Diététique</u> <u>Collectif limité</u> 14h- 16h ERC Renforcement musculaire 14h – 15h <u>Cabinet de kiné de Lisa Cudek</u> <u>Yoga</u> 15h30 – 16h30 <u>Académie de danse A-D</u>	Mercredi 4 <u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h <u>APA :</u> <u>RDV individuels</u> Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 	Jeudi 5 <u>RUNNING DANSE</u> 10h30 – 11h30 <u>Collectif limité à 10 personnes</u>	Vendredi 6 <u>Sophrologie</u> 15h30– 16h30 <u>Collectif limité</u> <u>Urban Studio</u>
	Lundi 9 <u>Luminothérapie</u> <u>9h30 – 11h30</u> <u>Limité a 2 personnes par heure</u>	Mardi 10 <u>Accompagnement Social</u> <u>RDV individuels</u> 9h-12h	Mercredi 11 <u>Socio-esthétique</u> 9h - 12h <u>RDV individuels</u> <u>APA :</u> <u>Renforcement musculaire</u> 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u> 	Jeudi 12 <u>Réflexologie Plantaire</u> 9h - 17h <u>RDV individuels</u> <u>Soutien Psy</u> 9h30 – 11h30 <u>RDV individuels</u> <u>Mme Leblanc</u> 
Lundi 16 <u>Accompagnement Social</u> <u>RDV individuels</u> 9h-12h	Mardi 17 <u>Renforcement musculaire</u> 14h – 15h <u>Cabinet de kiné de Lisa Cudek</u> <u>Yoga</u> 15h30 – 16h30 <u>Collectif limité</u> <u>Académie de danse A-D</u> 	Mercredi 18 <u>Socio-esthétique</u> 14h - 17h <u>RDV individuels</u> <u>APA :</u> <u>Renforcement musculaire</u> 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u> 	Jeudi 19 <u>Luminothérapie</u> 14h00 – 16h00 <u>Limité a 2 personnes par heure</u> <u>Atelier Cuisine</u> 9h30 - 11h30 <u>Collectif limité</u> <u>CS Europe</u> 	Vendredi 20 <u>RUNNING DANSE</u> 14h30 – 15h30 <u>Collectif limité à 10 personnes</u> <u>Sophrologie</u> 15h30– 16h30 <u>Collectif limité</u> <u>Urban Studio</u> 
Lundi 23 <u>Accompagnement Social</u> <u>RDV individuels</u> 9h-12h	Mardi 24 <u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h <u>RDV individuels</u> <u>Luminothérapie</u> 9h30 – 11h30 <u>Limité a 2 personnes par heure</u> 	Mercredi 25 <u>APA :</u> <u>Renforcement musculaire</u> 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u>	Jeudi 26 <u>Atelier socio esthétique</u> <u>Collectif limité</u> 14h30-16h ERC	Vendredi 27 <u>Yoga</u> 10h30 – 11h30 <u>Collectif limité</u> <u>Académie de danse A-D</u>

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
 54 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 de Ludovic, notre diététicien, retrouvez le plaisir de cuisiner et de 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

Mars 2026



Activités proposées

Pour les personnes atteintes
De cancer et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

