

Planning mensuel avril 2026

<p>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 :</p> <p>Espace Ressources Cancéris Arc-en-ciel 54 avenue Robert Schuman – 02100 Saint-Quentin secretariat.erc.arcenciel@appuianteaisne.fr 07.63.71.84.37</p>				
		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
		 APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u>	 Réflexologie Plantaire 9h - 17h RDV individuels Luminothérapie 14h30 – 16h30 Limité a 2 personnes	 Sophrologie 15h30– 16h30 Collectif limité Urban Studio 10h30 – 11h30 Collectif limité Yoga Académie de danse A-D Parc d'Isle
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
 Jour Férié	 Atelier Diététique Collectif limité 14h- 16h ERC Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité Académie de danse A-D	 Réflexologie Plantaire 14h - 17h APA : RDV individuels Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Extérieurs	 RUNNING DANSE 10h30 – 11h30 Collectif limité à 10 personnes Parc d'Isle Soutien Psy 9h15 – 11h15 RDV individuels Mme Leblanc	 Soutien Psy 14h – 16h RDV individuels Mme Renaud Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité Académie de danse A-D
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
 Accompagnement Social RDV individuels 9h-12h Luminothérapie 13h30 – 16h30 Limité a 2 personnes Par heure	 Luminothérapie 13h30 – 16h30 Limité a 2 personnes par heure	 APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15	 Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité CS Europe Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels	 Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels
	Mardi 21	Mercredi 22		Vendredi 24
	 Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels	 APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15	 Joyeuses fêtes de Pâques	 Sophrologie 15h30– 16h30 Collectif limité
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	
 Luminothérapie 13h30 – 16h30 Limité a 2 personnes par heure	 Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité Académie de danse A-D Renforcement musculaire 14h – 15h Cabinet de kiné de Lisa Cudek	 Atelier socio esthétique Collectif limité 14h30-16h ERC	 Café infos : Gaïa INK Tatoo 14h-16h ERC	



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

Avril 2026

Activités proposées

Pour les personnes atteintes
De cancer et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

