

2026

mai



# ACTIVITES ETINCELLE DE LA SAMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	01	02	03
				FÉRIÉ		
04	05	06	07	08	09	10
	Sophrologie 10h30-11h30 "Douleurs" Naturopathie 14h-16h Estime de soi "Automassage visage et huiles végétales"	Groupe d'échanges et créatif à partir de 14h	Socio-Esthétique Groupe "Se protéger du soleil" 14h-16h QI GONG 14h-15h15 Socio-Esth IND 16h-17h	FÉRIÉ		
11	12	13	14	15	16	17
	Sophrologie 10h30-11h30 "Retrouver l'énergie" Reflexologie 13h-14h-15h-16h	Groupe d'échanges et créatif à partir de 14h	FÉRIÉ	APA 14h-15h30 "Posture et coordination"		
18	19	20	21	22	23	24
	Sophrologie 10h30-11h30 "Lâcher prise" Naturopathie 14h-16h Estime de soi "Massages Japonais"	Groupe d'échanges et créatif à partir de 14h	Atelier Mémoire 14h-16h	Plaisirs et dégustations "Alimentation et cancer" 10h-12h APA 14h-15h30 "Circuit training adapté"		
25	26	27	28	29	30	31
FÉRIÉ	Sophrologie 10h30-11h30 "Sommeil"	Groupe d'échanges et créatif à partir de 14h	Socio-Esthétique RDV IND 14h-15h-16h QI GONG 14H-15H15 ----- Groupe de paroles des Aidants " Epuisement et charge mentale" 17h15-19h15	Plaisirs et dégustations "Comment se nourrir pendant les traitements" 10h-12h APA 14h-15h30 "Renforcement et équilibre"		
Ateliers sur réservation uniquement, auprès de Sophie au 03.27.64.34.50 ou au 07.83.57.56.47 Spécificités ateliers : APA : eau + serviette + paire de chaussures de sport propres + certificat médical Sophrologie : drap de bain + plaid + coussin Socio-esthétique individuel : 2 gants de toilette Reflexologie : une serviette			Ateliers à la demande et sur RDV : Accompagnement social / soutien psychologique Permanences : Centre Gray Maubeuge tous les lundis Soins de support également et sur réservation auprès de Marine au 06,23,20,13,87 Maison de santé d'Aulnoye-Aumeries Espace François Mitterrand à Fourmies			