

Planning mensuel mai 2026

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 17 h 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

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
 <p>Accompagnement Social RDV individuels 14h-17h</p> <p>Luminothérapie 9h30 – 11h30 Limité a 2 personnes Par heure</p> 	<p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h</p> <p>RDV individuels</p> <p>Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité</p> <p>Académie de danse A-D</p> <p>Atelier Diététique Collectif limité 14h-16h ERC</p>  	 <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15</p> <p>Atelier ARACT jeux de société sur le retour à l'emploi 14h30-16h</p>	 <p>RUNNING DANSE 10h30 – 11h30 Collectif limité à 10 personnes Parc d'Isle</p> <p>Socio-esthétique 9h - 12h</p> <p>RDV individuels</p> 	<p>Jour Férié</p>
	<p>Mardi 12</p> <p>Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité</p> <p>Académie de danse A-D</p> <p>Renforcement musculaire 14h – 15h Cabinet de kiné de Lisa Cudek</p>  	<p>Mercredi 13</p>  <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban studio</p>	<p>Jeudi 14</p> <p>Jour Férié</p>	<p>Vendredi 15</p>  <p>Sophrologie 15h30 – 16h30 Collectif limité Urban Studio</p>
<p>Lundi 18</p>  <p>Accompagnement Social RDV individuels 9h-12h</p>	<p>Mardi 19</p>  <p>Luminothérapie 13h30 – 16h30 Limité a 2 personnes Par heure</p>	<p>Mercredi 20</p> <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h</p> <p>RDV individuels</p> <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban studio</p> 	<p>Jeudi 21</p>  <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels</p> <p>Atelier Culinaire 9h30 - 11h30 Collectif limité CS Europe</p>  <p>Soutien Psy 9h15 – 11h15 RDV individuels Mme Leblanc</p>	<p>Vendredi 22</p>  <p>Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité</p> <p>Académie de danse A-D</p> <p>Soutien Psy 14h – 16h RDV individuels Mme Renaud</p> 
<p>Lundi 25</p> <p>Jour Férié</p>	<p>Mardi 26</p> <p>Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité</p> <p>Académie de danse A-D</p> <p>Renforcement musculaire 14h – 15h Cabinet de kiné de Lisa Cudek</p>  	<p>Mercredi 27</p>  <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban Studio</p>	<p>Jeudi 28</p>  <p>Atelier socio esthétique Collectif limité 14h30-16h ERC</p> <p>Réflexologie Plantaire 9h - 17h RDV individuels</p> 	<p>Vendredi 29</p>  <p>Sophrologie 15h30 – 16h30 Collectif limité</p> <p>RUNNING DANSE 14h30 – 15h30 Parc d'Isle</p>  <p>Collectif 10 personnes</p>



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

Mai 2026



Activités proposées

Pour les personnes atteintes
De cancer et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

