

# Planning mensuel Juillet 2024

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
 <b>Reflexologie Plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>APA :</b> <b>Renforcement musculaire</b> 10h30 - 11h30  <b>Yoga</b> 15h30 - 16h30	 <b>Accompagnement Social</b> 9h-12h RDV Individuels	 <b>Café infos :</b> <b>Module 1 :</b> <b>Je sécurise mon logement</b> 14h30 - 17h00	 <b>Marche bâtons</b> 14h30 - 15h30 Parc d'Isle  <b>Yoga</b> 10h30 - 11h30
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
 <b>Yoga</b> 15h30 - 16h30	 <b>Socio-esthétique</b> 9h - 12h RDV individuels	 <b>Atelier Diététique</b> 14h30 - 16h30 Collectif limité  <b>APA :</b> 10h30 - 11h30 Urban studio	 <b>Soutien Psy</b> 9h30 - 11h30 Rdv individuels Mme Leblanc  <b>Escrime</b> <b>« Solution riposte »</b> 13h45 - 14h45 Palais des sports	 <b>APA :</b> <b>Renforcement musculaire</b> 14h30 - 15h30 Urban Studio
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
<b>Sophrologie</b> 11h - 12h Urban Studio   <b>APA :</b> 14h30 - 15h30 Urban studio	 <b>Socio-esthétique</b> 14h - 17h RDV individuels	<b>Permanence</b> <b>Espace Ressources Cancérs</b> 9h-12h 13h30-17h RDV Individuels	 <b>Atelier Cuisine</b> 9h30 - 11h30  <b>Escrime</b> <b>« Solution riposte »</b> 13h45 - 14h45 Palais des sports	 <b>Sophrologie</b> 14h30 - 15h30 Urban Studio
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
<b>Permanence</b> <b>Espace Ressources Cancérs</b> 9h-12h 13h30-17h RDV Individuels	 <b>Café infos :</b> <b>Module 2 :</b> <b>Je trie, je range, j'ai la mémoire qui flanche</b> 14h30 - 17h00	 <b>Accompagnement Social</b> 9h-12h RDV Individuels	 <b>Reflexologie Plantaire</b> 14h - 17h RDV individuels  <b>Escrime</b> <b>« Solution riposte »</b> 13h45 - 14h45 Palais des sports	<b>Permanence</b> <b>Espace Ressources Cancérs</b> 9h-12h 13h30-17h RDV Individuels
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	<b>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</b> <b>Accueil téléphonique du lundi au vendredi de :</b> <b>8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h</b> <b>pour vous écouter, vous informer, vous aider...</b> <b>N'hésitez-pas à nous contacter :</b> <b>Espace Ressources Cancérs Arc-en-ciel</b> <b>54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin</b> <a href="mailto:erc@fondationdiaconesses.org">erc@fondationdiaconesses.org</a> 07.63.71.84.37	
 <b>Atelier Socio-esthétique</b> <b>Collectif limité</b> 14h30-16h	 <b>Accompagnement Social</b> 14h-17h RDV Individuels	 <b>Reflexologie Plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels		



**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.

**Sonothérapie** : 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 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.



# Juillet 2024

## Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,  
et leur entourage

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**Financées par :**

