


Planning mensuel Juillet 2024

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
 Reflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels	 APA : Renforcement musculaire 10h30 - 11h30 Yoga 15h30 - 16h30	 Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels	 Café infos : Module 1 : Je sécurise mon logement 14h30 - 17h00	 Marche bâtons 14h30 - 15h30 Parc d'Isle Yoga 10h30 - 11h30
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
 Yoga 15h30 - 16h30	 Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels	 Atelier Diététique 14h30 - 16h30 Collectif limité APA : 10h30 - 11h30 Urban studio	 Soutien Psy 9h30 - 11h30 Rdv individuels Mme Leblanc Escrime « Solution riposte » 13h45 - 14h45 Palais des sports	 APA : Renforcement musculaire 14h30 - 15h30 Urban Studio
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
Sophrologie 11h - 12h Urban Studio  APA : 14h30 - 15h30 Urban studio	 Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels	Permanence Espace Ressources Cancéris 9h-12h 13h30-17h RDV Individuels	 Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Escrime « Solution riposte » 13h45 - 14h45 Palais des sports	 Sophrologie 14h30 - 15h30 Urban Studio
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
Permanence Espace Ressources Cancéris 9h-12h 13h30-17h RDV Individuels	 Café infos : Module 2 : Je trie, je range, j'ai la mémoire qui flanche 14h30 - 17h00	 Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels	 Reflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels Escrime « Solution riposte » 13h45 - 14h45 Palais des sports	Permanence Espace Ressources Cancéris 9h-12h 13h30-17h RDV Individuels
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	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 Cancéris Arc-en-ciel 54 Avenue Robert Schuman - Saint-Quentin erc@fondationdiaconesses.org 07.63.71.84.37	
 Atelier Socio-esthétique Collectif limité 14h30-16h	 Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels	 Reflexologie Plantaire 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 :

