

Planning mensuel Novembre 2024



Bonne nouvelle !

Retrouvez l'Escrime
« Solution riposte »

Chaque samedi matin de :

10h30 à 11h30

Au Palais des sports de Saint-Quentin




NOVEMBRE BLEU

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 – 02100 Saint-Quentin

secretariat.erc.arcenciel@appuisanteisne.fr

07.63.71.84.37

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
 <p>Atelier Diététique 14h30 - 16h30 Collectif limité ERC</p>	 <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité Académie de danse A-D</p>	 <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban Studio</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels ERC</p>	 <p>Luminothérapie 13h30 – 17h Limité à 2 personnes par heure ERC</p>
 <p>Jour férié</p>	 <p>Luminothérapie 9h30 – 11h30 Limité à 2 personnes par heure ERC</p>	 <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban Studio</p>	 <p>Soutien Psy 9h – 11h RDV individuels Mme Leblanc</p> <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité Centre social Europe</p>	 <p>Sophrologie 11h– 12h Collectif limité</p> <p>Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité Académie de danse A-D</p> <p>Soutien Psy 14h – 16h Mme Renaud</p>
 <p>Luminothérapie 13h30 – 17h Limité à 2 personnes par heure ERC</p>	 <p>Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité Académie de danse A-D</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban Studio</p>	 <p>Luminothérapie 9h30 – 11h30 Limité à 2 personnes par heure ERC</p>	 <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels ERC</p>
 <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels ERC</p>	 <p>Atelier Socio esthétique Collectif limité 14h30-16h ERC</p>	 <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 Urban Studio</p>	 <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels ERC</p>	 <p>Sophrologie 15h30 – 16h30 Collectif limité Urban Studio</p>



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.

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 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.



Novembre 2024



Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage
SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

