

limité à 2 personnes  
par heure



# Planning mensuel janvier 2025

<p><i>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 <a href="mailto:secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr">secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr</a> 07.63.71.84.37</i></p>				<p>Jeudi 2</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels ERC</p>	<p>Vendredi 3</p> <p><u>Luminothérapie</u> 9h30 – 10h30 <u>Limité à 2 personnes</u> par heure ERC</p>
<p>Lundi 6</p> <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h RDV individuels ERC</p>	<p>Mardi 7</p> <p><u>Yoga</u> 15h30 – 16h30 Collectif limité <u>Académie de danse A-D</u></p>	<p>Mercredi 8</p> <p><u>Socio-esthétique</u> 9h - 12h RDV individuels</p> <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u></p>	<p>Jeudi 9</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels ERC</p>	<p>Vendredi 10</p> <p><u>Sophrologie</u> 14h – 15h Collectif limité <u>Urban Studio</u></p>	
<p>Lundi 13</p> <p><u>RUNNING DANSE</u> 14h30 – 15h30 Collectif limité à 10 personnes Parc d'Isle</p>	<p>Mardi 14</p> <p>Accompagnement Social 14h-17h RDV Individuels ERC</p>	<p>Mercredi 15</p> <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u></p>	<p>Jeudi 16</p> <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 9h - 12h RDV individuels ERC</p>	<p>Vendredi 17</p> <p><u>Yoga</u> 10h30 – 11h30 Collectif limité <u>Académie de danse A-D</u></p>	
<p>Lundi 20</p> <p><u>Atelier Diététique</u> 14h - 16h Collectif limité ERC</p>	<p>Mardi 21</p> <p><u>Yoga</u> 15h30 – 16h30 Collectif limité <u>Académie de danse A-D</u></p>	<p>Mercredi 22</p> <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u></p>	<p>Jeudi 23</p> <p><u>socio-esthétique</u> 14h - 17h RDV individuels ERC</p>	<p>Vendredi 24</p> <p><u>Sophrologie</u> 14h – 15h <u>Urban Studio</u></p> <p><u>Soutien Psy</u> 14h – 16h RDV individuels Mme Renaud</p>	
<p>Lundi 27</p> <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h RDV individuels ERC</p>	<p>Mardi 28</p> <p><u>Luminothérapie</u> 13h30 – 15h30 <u>Limité à 2 personnes</u> par heure ERC</p>	<p>Mercredi 29</p> <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <u>Urban Studio</u></p>	<p>Jeudi 30</p> <p><u>Atelier Socio esthétique</u> 14h30-16h ERC</p> <p><u>Atelier Cuisine</u> 9h30 - 11h30 <u>Collectif limité à 5 personnes</u> <u>Centre social Europe</u></p>	<p>Vendredi 31</p> <p><u>Yoga</u> 10h30 – 11h30 <u>Académie de danse AD</u></p> <p><u>RUNNING DANSE</u> 10h30 – 11h30 Collectif limité à 10 personnes Champs Elysées</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 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.



# Janvier 2025

## Activités proposées

Pour les personnes atteintes  
De cancer et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

