

PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISSIS

NOVEMBRE 2018



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTIONS



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

2

INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr

299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage

59500 DOUAI 03.27.97.97.97

*** Ateliers du Matin**

*** Ateliers de l'Après-midi**

FERIE

10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux d'adresse et équilibre » avec Solène

5

6

7

8

9

10h00-12h00 Groupe de Parole : « Echange libre » avec Mélanie

11h00-12h00 QI GONG avec Katia

14h00-15h00 Sophrologie « Les bases » avec Katia

14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Solène

15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Cardio Renforcement » avec Solène

14h00-15h00 Parcours santé avec Solène « Tour des dames » (RDV ERC à 13h30 ou 14h00 au Parc) avec Solène

12

13

14

15

16

9h30-12h00 Atelier « Cuisine d'Automne » avec Savinie

11h00-12h00 Sophrologie « Gestion du Stress » avec Katia

10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » (gommage, masque...) avec Peggy

10h00-12h00 Atelier « Soins au naturel » avec Peggy

14h00-15h00 Marche Nordique « Parc Charles Fenain » avec Solène (RDV ERC 13h30 ou 14h00 Parking rue La motte Julien)

14h00-16h00 Atelier « Auto-massage » avec Peggy

19

20

21

22

23

10h00-12h00 Atelier Cosmétique « Comment choisir les produits bio? » avec Peggy

10h30-11h30 QI GONG avec Katia

10h00-12h00 Atelier « Création crème pour le corps » avec Peggy

14h00-15h00 Atelier « Gestion de la Douleur » avec Katia

15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Step et renforcement musculaire » avec Solène

14h00-16h00 Atelier « Soins du Visage » avec Peggy

14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Pilates et Gainage » avec Solène

15h00-16h00 Yoga et Gestion du stress avec Solène

26

27

28

29

30

10h30-12h30 Groupe de Parole « Gestion de l'incertitude » (récidive...) avec Mélanie

9h30-12h00 Atelier « Cuisine petit budget » avec Savinie

10h00-12h00 Atelier « Création déodorant bio » avec Peggy

9h30-11h30 Atelier « Conseil en image, trucs et astuces pour se mettre en valeur » avec Peggy

14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy

14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Body Boxing » avec Solène

14h00-16h00 Atelier « Maquillage de jour » avec Peggy

14h00-15h00 Yoga « Lâcher prise » avec Solène