



ECOUTE ET SOUTIEN DES
MALADES, DES PERSONNES
AGEES ET DE LEURS
PROCHES ENTRAIDE
DES PROFESSIONNELS
AVEC LE RÉSEAU
MÉDICO-SOCIAL
D'ACCOMPAGNEMENT



Espace Ressources
Cancers
du Hainaut Cambrésis

ESPACE RESSOURCES CANCERS DU HAINAUT CAMBRÉSIS

ERC DU CAMBRESIS

LA CITADELLE
1 RUE DE LA PAIX DE NIMEGUE
59400 CAMBRAI

“
**Moi, je viens
 à l'ERC pour me
 faire du bien.**”



Crédit: Agence basaille



ESPACE RESSOURCES CANCERS
 DU HAINAUT CAMBRESIS
 Espace EMMAGE
 Rue Henri Dunant CS 50479
 58322 Valenciennes Cedex
 03 27 27 83 90

Les Espaces Ressources Cancers, des lieux d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation ouverts aux personnes atteintes de cancer et à leur entourage.

Les soins de support proposés par les Espaces Ressources Cancers visent à assurer une meilleure qualité de vie - physique, psychologique, sociale - aux personnes malades.

VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE, GRATUITEMENT, À TOUTES LES ACTIVITÉS :



**ACTIVITÉ PHYSIQUE
 ADAPTÉE (APA),**
 pour vous sentir bien dans
 votre corps et lutter contre
 la fatigue



**ACCOMPAGNEMENT
 SOCIAL, PROFESSIONNEL
 ET ADMINISTRATIF,**
 pour vous simplifier
 les démarches



SOCIO-ESTHÉTIQUE,
 pour retrouver l'estime
 de soi



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE,
 pour vous faire aider dans
 les moments difficiles



DIÉTÉTIQUE,
 pour maintenir votre poids
 et le plaisir de manger



**SOPHROLOGIE, MÉDITATION,
 RELAXATION GUIDÉE...**
 pour vous détendre

Les Espaces Ressources Cancers sont répartis sur toute la région
 Hauts-de-France. Il y en a donc forcément un près de chez vous

RENSEIGNEZ-VOUS !

www.espaces-ressources-cancers.fr

LE CANCER, SOLIDAIRES PAS SOLITAIRES



SERVICE GRATUIT
 Contactez-nous !
 03 27 27 83 90

L'Espace Ressources Cancers (ERC)

Est un espace intermédiaire entre l'annonce de la maladie cancéreuse et le retour à la vie sociale. Une équipe de professionnels accueille et accompagne les patients et les proches afin d'améliorer leur qualité de vie.

L'accompagnement se fait pendant un an à compter de la fin des traitements.

*Docteur Luc GARCETTE
Président de l'Association Emera*



Le public :

- ✓ Toute personne atteinte de pathologie cancéreuse
- ✓ Les proches
- ✓ Les professionnels



Le financement :



Permet un accès **gratuit** aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches

Soutiens financiers et partenariats:



*Sapeurs pompiers
de Valenciennes*

Ainsi que les **dons** des clubs services, des associations et des particuliers...

L'Association est reconnue d'intérêt général .

L'ÉQUIPE DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS

Sandra CANONNE

Coordinatrice
administrative



Béata SKRODZKI

Infirmière Coordinatrice



Linda LEMAIRE

Coordinatrice
du Cambrésis



Elonie FOUQUART et Vanessa CARRÉ

Assistants de coordination



Ainsi que des intervenants vacataires dans le cadre des prestations

Nos missions:

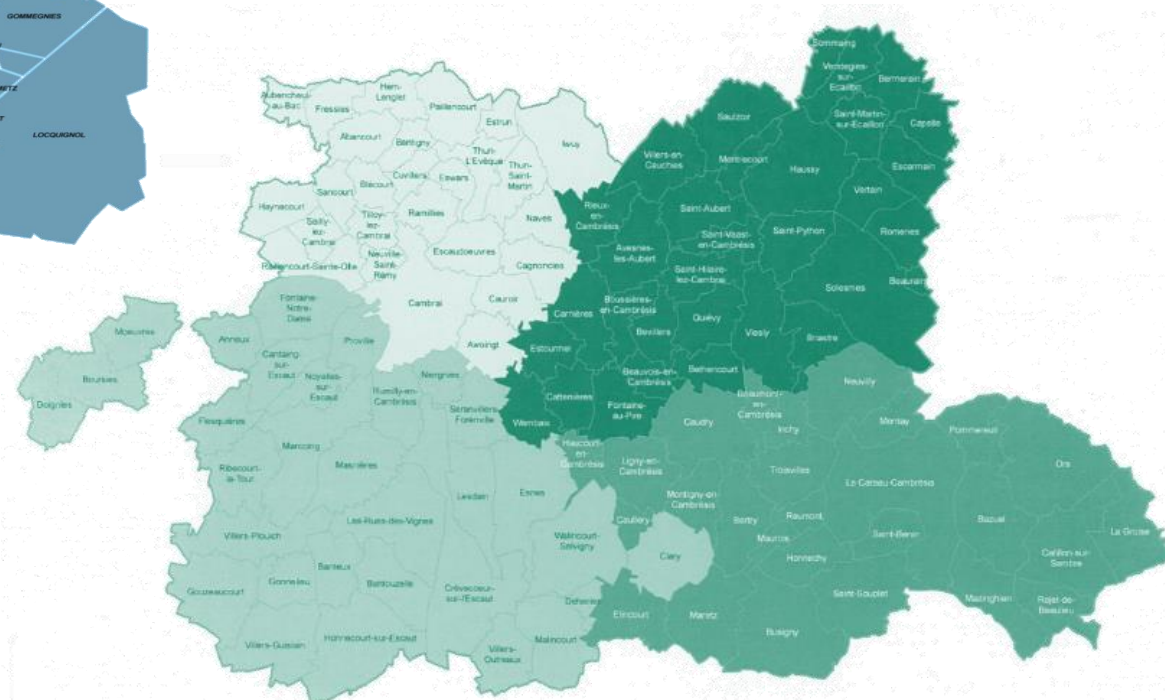
- ✓ Accueillir
- ✓ Informer
- ✓ Conseiller en fonction des besoins repérés
- ✓ Ecouter
- ✓ Echanger
- ✓ Accompagner sur le plan psychologique et social
- ✓ Etre un lieu de rencontres et d'échanges

Le territoire:
233 communes
Pour 562 770 habitants



L'ERC EMERA couvre 117
communes autour de
l'arrondissement de
Valenciennes depuis 2009
Soit 400 825 habitants*

Et 116 communes autour
du Cambrésis depuis 2019
Soit 161 700 habitants*

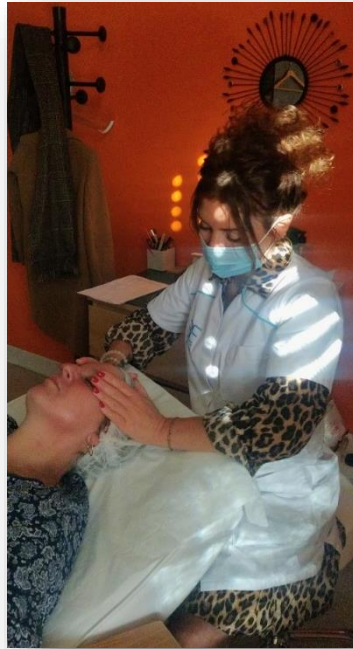




LES PRESTATIONS EN INDIVIDUEL



SOINS D'ESTHETIQUE MEDICO-SOCIALE AVEC CORALIE PIWOWAR



Objectif :

- ✓ Apporter un moment de bien être, de détente dans une ambiance feutrée à travers des soins, des conseils pour retrouver l'estime de soi

ENTRETIENS AVEC UNE PSYCHOLOGUE AVEC CHARLOTTE WAROQUIER



Objectifs:

- ✓ Aider les patients et leurs proches à mettre des mots sur leur ressenti, le vécu de la maladie et ses répercussions.
- ✓ Ces entretiens sont ponctuels, si un suivi est nécessaire, le psychologue oriente les personnes vers les professionnels du secteur.

SEANCES DE SOPHROLOGIE AVEC LUDOVIC DESPLANQUE



Objectif :

- ✓ Renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements.
- ✓ Trouver de nouvelles ressources en soi et améliorer sa qualité de vie.

SEANCES D'HYPNOSE AVEC VIRGINE CHEVAL



- ✓ Gestion de la douleur aiguë et chronique,
- ✓ Gestion du stress, de l'anxiété, du sommeil, de l'épuisement professionnel,
- ✓ Accompagnement des maladies chroniques,
- ✓ Préparation en vue d'intervention chirurgicale, d'examens.

SEANCES DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AVEC ANNE-SOPHIE LECOMTE



- ✓ La réflexologie plantaire est un massage des pieds d'origine chinoise. Selon la médecine traditionnelle chinoise, chaque zone réflexe correspondrait à un organe, une glande ou une partie du corps qui se projetterait sur la plante des pieds. Un toucher spécifique localise les tensions et les débloquent.

CONSEILS PERSONALISÉS AUPRES DES DIETETICIENNES ELISA MORELLE et VIRGINIE LE BERRIGAUD



Objectif:

- ✓ Retrouver le plaisir de manger pendant et après les traitements.
- ✓ Adapter son alimentation en fonction des prises ou des pertes de poids dues aux traitements et à la maladie.

MASSAGE ASSIS DETENTE AVEC VÉRONIQUE HÉLINIAK



Objectif:

- ✓ Apporter de la détente au niveau musculaire
- ✓ Soulager les douleurs et les tensions
- ✓ Favoriser la relaxation et le bien-être

SEANCES DE SHIATSU MANUELLE VISSE



Le shiatsu est une des disciplines de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture.

En procédant à plusieurs pressions avec les doigts, le long des points d'énergie, elle permet de rééquilibrer l'harmonie corporelle.

COACHING REPRISE DU TRAVAIL EN INDIVIDUEL AVEC SANDRINE LOT



COACHING
SUSPENDU

Pour un coaching professionnel solidaire

- ✓ L'association Le Coaching Suspendu c'est une équipe de coachs formées spécifiquement au retour à l'emploi après Cancer (entre autre) qui vous propose en partenariat avec l'ARACT et Emera un cycle de 5 à 6 ateliers Collectifs.
- ✓ Le but du cycle de 5 à 6 ateliers « Se préparer à reprendre l'activité dans de bonnes conditions et en confiance » est de vous aider à identifier et mobiliser vos ressources personnelles et externes.

BILAN INDIVIDUEL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Avec Mathilde Jonac, éducatrice sportive

- ✓ Bénéficiez d'une séance en individuel afin de faire le point sur vos capacités et possibilités et trouver la discipline la mieux adaptée à vos envies!



LES PRESTATIONS EN COLLECTIF



ATELIERS GYM ADAPTEE AVEC MATHILDE JONAC



✓ A la Citadelle de Cambrai le jeudi matin

AQUA DOUCE



Piscine de Caudry



Piscine du Câteau Cambrésis

MARCHE NORDIQUE en partenariat avec le centre social AJR de Noyelles-sur-Escaut



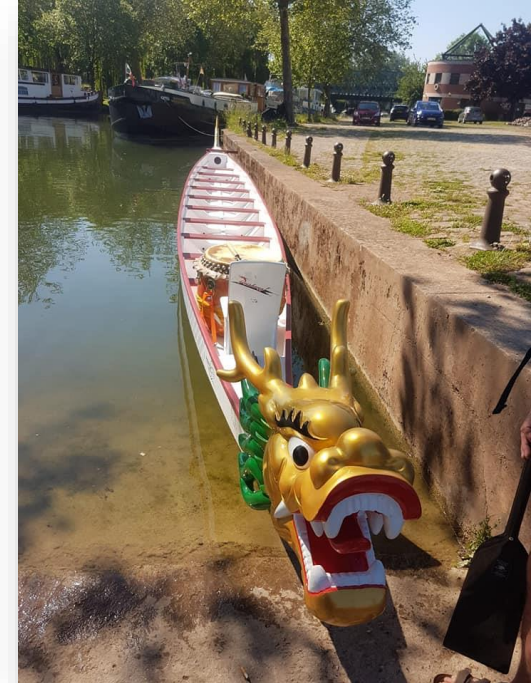
- ✓ Le vendredi matin
- ✓ L'AJR nous fournit le planning en début de mois

ATELIERS AVIRON AVEC SANDRA GUITARD



✓ Digue du canal de Cambrai

DRAGON BOAT



- ✓ En partenariat avec l'association « Vivre l'avenir avec la CDB' Team »
- ✓ Le Dragon Boat est un sport nautique d'équipe qui utilise un type de pirogue appelé bateau-dragon !

ATELIER YOGA AVEC ANNE DESSAINT



- ✓ Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

PILATES



✓ Le mercredi matin, à la Citadelle de Cambrai animé par Simon D'Hollande, kinésithérapeute afin de renforcer les muscles profonds

ATELIER CUISINE animé par Elisa MORELLE, diététicienne



- ✓ Au Centre Social AJR de Noyelles sur Escaut
- ✓ A l'Etape de la Communauté de Communes du Pays Solesmois



GROUPE DE PAROLE



✓ Groupe de parole animé par Charlotte Waroquier, psychologue, sur Cambrai

Ce que la maladie a changé au quotidien dans ma vie, et ensemble trouver des solutions pour « avancer »

ATELIER SOPHROLOGIE



✓ Animé par Ludovic, en collectif à Cambrai et Caudry

ATELIER ART PLASTIQUE



- ✓ Le mardi après-midi au centre social ECLIPSE de Cambrai, animé par Véronique HEQUET GROTARD

ATELIER D'INFORMATIONS



Divers thèmes :

- Cure post cancer à La-Roche-Posay, Saint Amand
- Reprise du travail
- Droit des patients
- Directives anticipées
- Lymphoedème
- Activité physique adaptée
-



- ✓ Un après midi de détente, sur un thème choisi et présenté par un intervenant ou un adhérent autour d'un moment de convivialité

RELEVER DES DÉFIS !

PARTIR ENSEMBLE SUR LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE



Béata
Skrodzki



Marie -Anne et Alain
Bouches



Gérard
Mélard

ORGANISATION DE DEFILES DE MODE ET SOIREEES CARITATIVES



MOBILISER LA POPULATION A PARTICIPER AUX DEPISTAGES ORGANISES



Octobre rose, Mars Bleu, Juin Vert, Mois sans tabac...



ESPACE RESSOURCES CANCERS DU HAINAUT CAMBRÉSIS
ACCUEIL SUR LE CAMBRÉSIS

LUNDI, MARDI, JEUDI ET VENDREDI DE 8H30 À 12H ET DE 13H30 À 17H

LA CITADELLE – 1 RUE DE LA PAIX DE NIMÈGUE 59400 CAMBRAI

OU

AUX ANTENNES SUR LE CAMBRÉSIS SUR RENDEZ-VOUS :

CAUDRY – CDB TEAM 40 RUE CHANZY
LE CÂTEAU – CCAŞ 11 RUE DU MARCHÉ AUX CHEVAUX
SOLESMES – L'ÉTAPE 9 BIS RUE JULES DE GUESDE
NOYELLES SUR ESCAUT - CENTRE SOCIAL AJR 8 RUE PASTEUR



1 RUE DE LA PAIX DE NIMÈGUE
59400 CAMBRAI



07/49/56/48/81 – 03/27/27/83/90



WWW.ASSOCIATION-EMERA.FR



EMERAÉQUIPE



LLEMAIRE@ASSOCIATION-EMERA.FR
BSKRODZKI@ASSOCIATION-EMERA.FR
SECRETARIAT-ERC@ASSOCIATION-EMERA.FR

Voici un exemple de planning que vous recevrez dans votre boîte mail 📧

Agenda des activités Cambrai Novembre



Siège social : Rue Henri Dumant
59300 Valenciennes
03/27/27/83/90










Gratuit
sur réservation

Activités en collectif sur rendez-vous

Yoga	Activité physique adaptée*	Sophrologie	Pilates	Groupe de parole	Atelier Création de bijoux Lithothérapie
Jeudi 9	Jeudi 16	Lundi 6	Mercredi 8	Vendredi 10	Jeudi 16
Jeudi 23	Jeudi 23	Mardi 14	Mercredi 15		
Jeudi 30		Jeudi 16	Mercredi 22		
		Lundi 20	Mercredi 29		
		Lundi 27			
		Jeudi 30			

Nos lieux d'accueil

Cambrai : La Citadelle – Rue de la Paix de Nimègue - **Une permanence est tenue tous les jeudis de 10h à 16h**

Caudry : Le Phare de l'Espoir – 40 rue Chanzy

Noyelles-sur-Escout : Centre Social AJR
Rue Pasteur

Activités en individuel sur rendez-vous

Psychologue	Shiatsu	Socio Esthétique	Massage	Sophrologie
Mercredi 8	Jeudi 16	Lundi 6	Vendredi 10	Lundi 13
Mercredi 15	Jeudi 23	Mardi 7	Vendredi 17	Mardi 28
Mercredi 22		Lundi 13	Mercredi 22	
Mercredi 29		Mardi 14	Mercredi 29	
		Lundi 20		
		Mardi 21		
		Vendredi 24		

Activités en extérieur

Marche Nordique - En partenariat avec le centre social AJR - Le vendredi matin à 9h

Dragon Boat – En partenariat avec la CDB Team – Dimanche 12 et 26

Aviron – Tous les mercredis - à la digue du canal de Cambrai de 10h à 12h

Atelier cuisine – Lundi 6 à 9h30
Aux AJR de Noyelles sur Escout

Art plastique – Mardi 7, 14, 21, 28 à 14h –
Centre d'animation ECLIPSE Cambrai

Aqua douce
Caudry/Le Cateau
sur demande auprès de l'ERC

Activités en individuel sur rendez-vous

Coaching travail	Diététique	Hypnose	Bilan APA*	Réflexologie plantaire
Sur rendez-vous	Sur demande auprès de l'ERC	Jeudi 9	Le jeudi sur rendez-vous	Jeudi 16
				Jeudi 30

*Pour le sport, prescription médicale obligatoire, merci de vous munir d'un tapis !

Accueil & Soutien sur RDV - Activités sur inscription obligatoire auprès de l'ERC EMERA : 03/27/27/83/90