



Octobre rose 2021



Programme dédié

Ateliers réservés aux personnes atteintes d'un cancer, en cours de traitement ou post traitement, ainsi qu'aux proches aidants.



ELSAN

CLINIQUE SAINT PIERRE

Programme spécifique

proposé par la Ville de Pontarlier, en collaboration avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, le Centre Hospitalier Intercommunal et la Clinique Saint-Pierre.



Séances d'Activité Physique Adaptée (APA)*

• **Les jeudis 7, 14, 21 et 28 octobre 2021, de 14h à 15h.** Marche nordique animée par un professeur d'APA. Départ de la Clinique Saint-Pierre. En cas d'intempéries, adaptation d'exercices en intérieur. Clinique Saint-Pierre, 6 Rue Emile Thomas, 25300 Pontarlier. *Inscription obligatoire auprès de Mme LENOIR, 06 84 99 24 57.*

Ateliers de kinésithérapie*

• **Les Mardis 12, 19 et 26 octobre 2021, de 17h à 19h.** Présentation des bienfaits de la rééducation et exercices pratiques (drainage lymphatique, massages cicatrices...). Ateliers co-animés par deux kinésithérapeutes. Salle d'animation au RDC de la Médiathèque, 69 Rue de la République, 25300 Pontarlier. *Inscription obligatoire auprès de Mme VALLET au 06.82.81.95.66 ou par mail agathe.vallet25@gmail.com.*

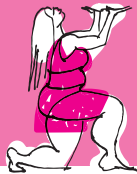
Séances de sophrologie*

• **Les lundis 18 et 25 octobre 2021, de 14h à 16h.** Découvrir la sophrologie et ses bienfaits. Exercices de relaxation dynamique et visualisation. Séances animées par Mme Elodie PIGNON, Sophrologue en cours de certification. Salon de thé de la Tisanerie, 2 rue Notre Dame 25300 Pontarlier. *Inscription obligatoire auprès de Mme PIGNON, au 06 07 18 26 14.*

Cafés d'échanges entre proches aidants*

• **Les lundis 11 et 25 octobre de 18h à 20h.** Proches aidants : un rôle essentiel... pas toujours évident. Échanges et partages d'expériences entre proches aidants.
• **Le 11/10 de 18h à 20h,** café animé par Mme Françoise ROCTON, Psychologue et Psychothérapeute. Salon de thé de la Tisanerie, 2 rue Notre Dame 25300 Pontarlier. *Inscription obligatoire auprès de Mme ROCTON au 07 82 41 26 33.* • **Le 25/10 de 18h à 20h,** café animé par Mme Isabelle CLEMENT, Psychologue clinicienne et psycho oncologue. Salon de thé de la Tisanerie, 2 rue Notre Dame 25300 Pontarlier. *Inscription obligatoire auprès de Mme CLEMENT au 06 84 04 34 33.*

*Nombre limité de participants



Pass sanitaire exigé pour l'ensemble de cette programmation
Tout le programme du mois sur www.ville-pontarlier.fr