

# PLANNING 2021-2022

PAR UN INSTRUCTEUR PILATES CERTIFIÉ



«La forme physique est la condition préalable au bonheur»  
Joseph Pilates

# PILATES

Au Gymnase de Boisseuil 87 ou par visioconférence selon l'incidence de la crise sanitaire

Inscription + conditions  
aacc.mtd@gmail.com  
0630082993

Nombre de places limité



2 créneaux : 14h ou 15h

## Les jeudis (1h)

### 2021

- 16, 23, 30 septembre
- 07, 14, 21 octobre
- 18, 25 novembre
- 02, 09, 16 décembre

Séance de 1h pour les patients, organisée par l'Association des Amis du Centre de Cancérologie Chénieux



AACCC  
18 rue du Général Catroux  
87000 LIMOGES  
www.aacc.fr

### 2022

- 06, 13, 20, 27 janvier
- 03, 10 février
- 03, 10, 17, 24, 31 mars
- 07, 14 avril
- 05, 12, 19 mai
- 02, 09, 16, 23, 30 juin
- 07 juillet

- 06 - 20 septembre
- 04 - 18 octobre
- 08 - 22 novembre
- 06 décembre

- 10 - 24 janvier
- 07 - 28 février
- 14 - 28 mars
- 11 avril
- 02 - 16 - 30 mai
- 13 - 27 juin



Frank Moth

# Sophrologie en groupe

## Atelier de sophrologie

### Année 2021-2022 - 1h / 15 jours

Les lundis 14h30 / 15h30  
À la Polyclinique de Limoges - site Chénieux ou en visioconférence selon l'incidence de la crise sanitaire

Organisé par l'Association A.A.C.C.C. avec une sophrologue pour les patients suivis en cancérologie

Uniquement sur inscription dans la limite des places disponibles : aacc.mtd@gmail.com  
tél. 06 30 08 29 93 - Groupe : nombre limité

Association des Amis du Centre de Cancérologie Chénieux



AACCC  
18 rue du Général Catroux  
87000 LIMOGES  
www.aacc.fr

# CONSEILS NUTRITIONNELS

## Année 2021-2022

Un mardi par mois de 14h30 à 15h30 pour les patients suivis en **cancérologie**.



- 28 septembre
- 19 octobre
- 23 novembre
- 14 décembre
- 18 janvier
- 08 février
- 22 mars
- 12 avril
- 17 mai
- 21 juin



## Atelier conseils nutritionnels

### À la Polyclinique de Limoges

site Chénieux  
salle de réunion en U11 - Service Oncologie (-2) ou en visioconférence selon l'incidence de la crise sanitaire

Proposé et organisé par l'Association A.A.C.C.C. avec une diététicienne - pour les patients suivis en cancérologie

Uniquement sur inscription dans la limite des places disponibles : aacc.mtd@gmail.com - tél. 06 30 08 29 93



Association des Amis du Centre de Cancérologie Chénieux  
AACCC  
18 rue du Général Catroux  
87000 LIMOGES  
www.aacc.fr

# REMISE EN FORME



Inscription + conditions :  
aacc.mtd@gmail.com  
0630082993

Lieu :  
8 passage Montjovis  
87000 LIMOGES

## SÉANCE GYM DOUCE

PAR UNE COACH DIPLÔMÉE STAPS APAS  
Idéal pour reprendre une activité physique adaptée. La remise en forme est principalement axée sur des exercices qui vont solliciter en douceur les chaînes musculaires.

Les séances vont permettre :  
- la reprise en douceur d'une activité physique  
- une pratique d'exercices doux pour tonifier et dessiner la silhouette grâce à un travail de posture et de respiration une meilleure coordination



## DATES DES PROCHAINES SÉANCES :

### Les lundis

- 27 sept & 11 octobre 2021
  - 15 & 29 novembre 2021
  - 13 décembre 2021
- de 15h à 16h

Nombre de places limité



AACCC  
Asso des Amis du Centre de cancérologie Chénieux  
18 rue du Gal Catroux  
87000 Limoges  
WWW.AACCC.FR

# Méditation



2021

nouvelles dates:

07 & 21 sept

05 & 26 oct

16 & 30 nov

10 déc

à 14h30

(durée 1h)

PAR VISIOFÉRENCE

Proposé et organisé par l'A.A.C.C.C. pour les patients/adhérents suivis en cancérologie à la Polyclinique de Limoges

Uniquement sur inscription :

aacc.mtd@gmail.com

06 30 08 29 93

Groupe en nombre limité



Association des Amis du  
Centre de Cancérologie  
Chénieux

18 rue du Général Catroux  
87000 LIMOGES  
www.aacc.fr



PLANNING  
08 & 22/10/2021  
12 & 26/11  
03 & 17/12  
07, 14 & 28/01/2022  
04 & 11/02  
04 & 18/03  
01 & 15/04  
06 & 20/05  
03 & 17/06  
01/07

# Objet de soi Objet de soin



**ATELIERS D'ARTS PLASTIQUES** sur le thème des **OBJETS**, en direction de personnes atteintes de cancer.

Chaque participant-e sera invité-e à créer son ou ses « objets de soin », comme objets symboliques de métamorphose.

**Objectif** : Comment, dans le cadre d'une situation douloureuse avec atteinte à l'intégrité corporelle et/ou psychique, il est possible d'aller vers une recréation de soi au travers d'une aventure artistique par la création d'objets d'art « Objets de soin ».

**Services concernés et personnels hospitaliers impliqués** :

- Service d'oncologie de la Polyclinique de Limoges
- En collaboration avec l'AACCC - association des amis du centre de cancérologie de Chénieux

**Description** :

- un atelier d'arts plastiques sur le thème « **Objet de soi, objet de soin** »
- 2 heures tous les 15 jours pour soi de traversée poétique, d'observation et de création. Durant ce temps, chacun-e travaille pour soi.
- un dispositif par étapes successives contenant des consignes simples, d'évocation et d'entrée en soi même, permettra de donner forme visible au vécu intérieur au plus près.
- le participant doit adhérer au projet et s'y tenir régulièrement jusqu'à son terme, en juillet 2021.

**Lieu des séances** : La Ruchidée, 16 rue de la Croix Rouge à Limoges, deux vendredis par mois, de 10 à 12h. **Première séance le vendredi 8 octobre 2021.**

- Ces ateliers seront conduits par Nicole Depagniat, artiste plasticienne.

**Renseignements et inscriptions** à [aacc.mtd@gmail.com](mailto:aacc.mtd@gmail.com)  
ou au 0630082993 ou 0555454415 - [www.aacc.fr](http://www.aacc.fr)



avec le soutien de  