



**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\*

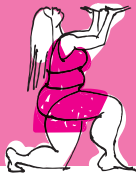
• **Les Mardis 12, 19 et 26 octobre 2021, de 17h à 19h.** Présentation des bienfaits de la rééducation et exercices pratiques (drainage lymphatique, massages cicatrices...). Ateliers co-animés par deux kinésithérapeutes. Salle d'animation au RDC de la Médiathèque, 69 Rue de la République, 25300 Pontarlier.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