

Programme Mai - Juin 2022 - Maison RoseUp Bordeaux

	Lundi 30 Mai	Mardi 31 Mai	Mercredi 1er Juin	Jeudi 2 Juin	Vendredi 3 Juin
Ouverture à 10h					
9h30 - 10h	Ouverture à 11h				
10h - 11h		Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 10h - 11h	RCE Session 15 Démarches administratives 2/2 <i>Collectif, groupe fermé</i> 10h - 11h30 	Méditation <i>Collectif</i> 10h - 11h	Journée Maison Rose à Langon Journée d'accueil, d'écoute et de rencontre dans le Sud Gironde à "La Maison des Familles", 44 cours Gambetta, Langon de 10h à 17h.
11h - 12h		Sophrologie <i>Collectif</i> 11h15 - 12h15	Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 11h - 11h30 Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 11h30 - 12h	INDOOR SANTE Activité physique adaptée 11h-12h 	RCE Session 14 Rendez-vous avec la psychologue du travail (5/5) <i>Collectif, groupe fermé</i> 10h - 12h30
12h - 13h		Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 12h - 12h30	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Gym douce TSUNAGI Pour personnes touchées par un cancer métastatique en extérieur au Jardin Public <i>Collectif</i> 11h30 - 12h30 	Temps d'échange sur la reprise professionnelle <i>Collectif</i> 11h30 - 12h30	Connexion corporelle Activité physique adaptée <i>Collectif</i> 11h-12h
Fermeture de la Maison Rose de 12h30 à 14h					
13h - 14h		Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 13h30 - 14h30			
14h - 15h		Beauté & Bien-être spécial visage Faire du soleil son allié et rendre son teint hâlé : La protection solaire et bronzer sans soleil <i>Collectif</i> 14h30 - 16h	Rose Coaching Emploi Session 15 Image de soi (2/2) <i>Collectif (groupe fermé)</i> 14h-16h 	Conseils nutritionnels Spécial perturbations du goût et de l'odorat : Mise en pratique recette froide, piquenique <i>Collectif</i> 14h - 15h30	Beauté et Bien-être : Nouage de foulards 15h - 15h45
15h - 16h	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Gym douce TSUNAGI Pour personnes touchées par un cancer métastatique <i>Collectif</i> 15h15 - 16h15		Cours de cuisine avec Chef Jésus <i>Collectif</i> 14h15 - 16h30	RCE session 15 Rendez-vous avec la psychologue du travail (3/5) <i>Collectif, groupe fermé</i> 14h-16h30 	Droits sociaux : aides financières Dispositif reste à charges, aides ménagères, aides budgétaires exceptionnelles, prise en charge des cures thermales... Animé par la CPAM <i>Collectif</i> 14h-15h
16h - 17h	Conseils nutritionnels Trouver une alimentation équilibrée quand je n'arrive pas à manger de la viande <i>Collectif</i> 16h - 17h 	Beauté & Bien-être <i>Individuel ou duo</i> 16h - 17h	Beauté & Bien-être <i>Individuel ou duo</i> 16h - 17h	RCE session 15 Rendez-vous avec la psychologue du travail (3/5) <i>Collectif, groupe fermé</i> 14h-16h30 	Journée d'accueil, d'écoute et de rencontre dans le Sud Gironde à "La Maison des Familles", 44 cours Gambetta, Langon de 10h à 17h.
17h - 18h				NOUVEAU! Sophrologie Spécial perturbations digestives : respiration et relancement des tensions ventrales 3/4 <i>Collectif</i> 16h15-17h	Marche Nordique Activité physique adaptée <i>Collectif</i> 14h30-15h30
18h - 19h					Reprise professionnelle Coaching individuel 14h30-15h30 Reprise professionnelle Coaching individuel 15h45 - 16h45
Fermeture de la Maison Rose à partir de 17h30					
					INDOOR SANTE Activité physique adaptée 18h-19h



Détente & relaxation	Beauté & Bien-être Socio-coiffure	Activité physique adaptée	NOUVEAU PARCOURS Pour les femmes concernées par un cancer métastatique	Atelier en ligne 	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes en début de traitement
Retour à l'emploi	Conférences, information et prévention, présentation d'associations partenaires, projections	Arts créatifs ou thérapeutiques	Conseils nutritionnels et cours de cuisine	Ateliers en plein air 	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes après traitement

Sur adhésion- Inscription : <https://bordeaux.maisonsrose.fr> - 05 40 12 41 20 - contact.bordeaux@maisonsrose.fr

Horaire d'ouverture du Lundi au Vendredi : 10h à 12h30 et 14h00 à 17h30

Programme Juin 2022

	Lundi 6 Juin - Férié Pentecôte	Mardi 7 Juin	Mercredi 8 Juin	Jeudi 9 Juin	Vendredi 10 Juin
	Ouverture à 10h				
9h - 10h			Matinée spéciale Beauté des pieds en été	Méditation 9h30 - 10h	
10h - 11h		Beauté & Bien-être et nutrition La beauté dans son assiette 10h - 11h	Mieux vivre l'après cancer : et si on en parlait ? 1/4 Pour les personnes post traitement Collectif 10h30-12h	Beauté & Bien-être Spécial soin des pieds à l'argile Collectif 10h - 11h15	Maison RoseUp fermée
11h - 12h		INDOOR SANTE Activité physique adaptée 11h-12h	Ecriture créative Avec Sylvianne Perrat Collectif 11h-12h30	Emploi : Profiter de ses vacances pour faire le point sur sa carrière 11h - 12h	Kiné : Les 10 bonnes raisons de voir un kiné 11h - 12h
12h - 13h			Beauté & Bien-être Bar à ongles spécial beauté des pieds Collectif 11h15 - 12h30	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Gym douce TSUNAGI Pour personnes touchées par un cancer métastatique en extérieur au Jardin Public Collectif 11h30 - 12h30	Maison RoseUp fermée
13h - 14h		Cours de cuisine avec Chef Jésus Balade gourmande dans Bordeaux		Fermeture de la Maison Rose de 12h30 à 14h	
14h - 15h	Réflexologie Automassage et gestion de la douleur 14h - 15h	Beauté & Bien-être Prendre soin de soi pendant la chimiothérapie Collectif 14h - 15h	Marche Nordique Activité physique adaptée Collectif 14h30-15h30	Les troubles intellectuels dans le cancer : mieux les connaître pour mieux les gérer Pour les personnes en post-traitements 2/4 Collectif 14h-15h30	Café sexo : Peur de l'infidélité 14h - 15h
15h - 16h		Beauté & Bien-être Individuel 15h - 15h30		Beauté & Bien-être Individuel 14h - 15h	Maison RoseUp fermée
		Beauté & Bien-être Individuel 15h30 - 16h		Beauté & Bien-être Individuel 15h30 - 16h	
16h - 17h		Beauté & Bien-être Individuel 16h - 17h		Beauté & Bien-être Individuel 16h - 17h	
17h - 18h	Fermeture de la Maison Rose à partir de 17h30				
18h - 19h					INDOOR SANTE Activité physique adaptée 18h-19h
19h - 20h					



Détente & relaxation	Beauté & Bien-Être Socio-coiffure	Activité physique adaptée	NOUVEAU PARCOURS Pour les femmes concernées par un cancer métastatique	Atelier en ligne	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes en début de traitement
Retour à l'emploi	Conférences, information et prévention, présentation d'associations partenaires, projections	Arts créatifs ou thérapeutiques	Conseils nutritionnels et cours de cuisine	Ateliers en plein air	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes après traitement

Sur adhésion- Inscription : <https://bordeaux.maisonsrose.fr> - 05 40 12 41 20 - contact.bordeaux@maisonsrose.fr
 Horaire d'ouverture du Lundi au Vendredi : 10h à 12h30 et 14h00 à 17h30

Programme Juin 2022



	Lundi 13 Juin	Mardi 14 Juin	Mercredi 15 Juin			Jeudi 16 Juin	Vendredi 17 Juin				
Ouverture à 10h											
9h - 10h			Journée spéciale bourse aux accessoires			Journée Maison RoseUp à Pauillac					
10h - 11h	Socio-coiffure : L'annonce et la perte de cheveux 10h - 10h45	Beauté & Bien-être Individuel 10h - 11h	Rose Coaching Emploi Session 15 Neuropsychologue 2/2	Social : Pourquoi conserver la mutuelle quand on a un 100 % (uniquement dans le cadre du régime général) 10h - 11h30	Bourse aux accessoires de tête : Bandeaux, foulards, bonnets, turbans, prothèse capillaire ... Profitez d'accessoires d'occasion à prix doux Collectif 10h - 12h30	RCE session 15 Rendez-vous avec la psychologue du travail (4/5)	Reprise professionnelle Coaching individuel 10h30 - 11h30	Journée d'accueil, d'écoute et de rencontre dans le Médoc au 'Tourelles', 25 rue Edouard de Pontet, Pauillac de 10h à 17h.	Connexion corporelle Accueil des nouvelles participantes Individuel 10h-11h	Sophrologie 10h - 11h	Visite du jardin botanique en extérieur Collectif 10h - 11h30
11h - 12h	Gestion du stress 3/4 Pour les personnes en post-traitement ETP Collectif 11h30 - 12h30	Beauté & Bien-être Individuel 11h - 11h30	INDOOR SANTE Activité physique adaptée 11h-12h		Socio-coiffure Début des traitements: chute des cheveux comment se projeter? Collectif 11h - 12h	Collectif, groupe fermé 10h-12h30	Reprise professionnelle Coaching individuel 11h30 - 12h30		Connexion corporelle Activité physique adaptée Collectif 11h-12h	INDOOR SANTE Activité physique adaptée Special cancer métastatique 11h-12h	
12h - 13h		Beauté & Bien-être Individuel 11h30 - 12h30									
Fermeture de la Maison Rose de 12h30 à 14h											
13h - 14h		Beauté & Bien-être Individuel 13h30-14h30									
14h - 15h	Café échange Spécial après cancer Collectif 14h - 15h30	Beauté & Bien-être Individuel 14h-15h	Beauté & Bien-être Bar à sourcil, mettre en valeur son regard, maquillage des yeux d'été Collectif 14h - 15h30	Être actrice de son parcours : Le rôle des soins de support ? Animé par le Docteur Laurent MIGNOT 2/4 ETP Collectif 14h-15h30	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 14h - 14h25	Réflexologie Individuel (45 min) 14h - 14h45	Atelier créatif Spécial Bracelets Brésiliens Animé par Audrey, bénévole de l'association Au sein des femmes Collectif 14h15 - 15h30	Journée d'accueil, d'écoute et de rencontre dans le Médoc au 'Tourelles', 25 rue Edouard de Pontet, Pauillac de 10h à 17h.	Marche Nordique Activité physique adaptée Collectif 14h30-15h30	Maison RosUp Fermée	
15h - 16h	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Gym douce TSUNAGI Pour personnes touchées par un cancer métastatique Collectif 15h15 - 16h15	Mieux vivre son retour au travail 4/4 Pour les personnes en post-traitements Collectif ETP 15h30 - 16h30	Beauté & Bien-être Individuel 15h - 15h30	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 14h50 - 15h15	Bourse aux accessoires de tête : Bandeaux, foulards, bonnets, turbans, prothèse capillaire ... Profitez d'accessoires d'occasion à prix doux Collectif 14h - 17h	Réflexologie Individuel (45 min) 14h45 - 15h30	Rose Coaching Emploi Session 15 Séance avec les coachs en milieu professionnel (3/4) Collectif, Groupe fermé 14h-17h				
16h - 17h	Conseils nutritionnels : Alimentation et fertilité 16h - 17h	Beauté & Bien-être Individuel 15h30 - 16h	Beauté & Bien-être Individuel ou duo 16h - 17h	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 15h15 - 15h35		Réflexologie Individuel (45 min) 15h30 - 16h15					
17h - 18h		Beauté & Bien-être Individuel 16h - 17h	Beauté & Bien-être Individuel ou duo 16h - 17h	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 16h-16h25					Sophrologie Spécial perturbations digestives 4/4 Collectif 16h15-17h		
18h - 19h	Soirée pour les intervenants de la Maison RoseUp Bordeaux 17h30 - 19h							Réflexologie : Gestion de la douleur 17h - 18h			
19h - 20h	Fermeture de la Maison Rose à partir de 17h30										





Détente & relaxation	Beauté & Bien-Être Socio-coiffure	Activité physique adaptée	NOUVEAU PARCOURS Pour les femmes concernées par un cancer métastatique	Atelier en ligne	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes en début de traitement
Retour à l'emploi	Conférences, information et prévention, présentation d'associations partenaires, projections	Arts créatifs ou thérapeutiques	Conseils nutritionnels et cours de cuisine	Ateliers en plein air	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes après traitement

Sur adhésion- Inscription : <https://bordeaux.maisonsrose.fr> - 05 40 12 41 20 - contact.bordeaux@maisonsrose.fr
 Horaire d'ouverture du Lundi au Vendredi : 10h à 12h30 et 14h00 à 17h30

Programme Juin 2022

	Lundi 20 Juin	Mardi 21 Juin	Mercredi 22 Juin	Jeudi 23 Juin	Vendredi 24 Juin		
Ouverture à 10h							
9h30 - 10h		Après-midi spéciale jeune mamans 		Méditation 9h30 - 10h	Journée Maison RoseUp à Coutras		
10h - 11h	Ouverture 11h		Beauté & Bien-être Prendre soin de soi pendant la radiothérapie <i>Collectif</i> 10h - 11h	Connexion corporelle Accueil des nouvelles participantes <i>Individuel</i> 10h-11h		Journée d'accueil, d'écoute et de rencontre dans le Grand Libournais au café associatif "Le 261", 261 rue Pierre Brossolette, Coutras de 10h à 17h.	
11h - 12h	Sophrologie <i>Collectif</i> 11h15 - 12h15	INDOOR SANTE Activité physique adaptée <i>Collectif</i> 11h-12h	Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 11h - 11h30	Connexion corporelle Activité physique adaptée <i>Collectif</i> 11h-12h			INDOOR SANTE Activité physique adaptée Spécial cancer métastatique 11h-12h
12h - 13h		Temps d'échange sur la reprise professionnelle <i>Collectif</i> 11h30 - 12h30	Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 11h30 - 12h30	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Gym douce TSUNAGI Pour personnes touchées par un cancer métastatique en extérieur au Jardin Public <i>Collectif</i> 11h30 - 12h30			
13h - 14h	Fermeture de la Maison Rose de 12h30 à 13h30						
			Soin des mains ou pieds <i>Individuel</i> 13h30 - 14h				
14h - 15h	Réflexologie combinée : Medley : automassage et acupressions pour soulager les maux de tête, la rétention d'eau, et bien d'autres ! <i>Collectif</i> 14h - 15h	Beauté & Bien-être Bar à ongles spécial jeunes mamans <i>Collectif</i> 14h - 15h 	Soin des mains ou pieds <i>Individuel</i> 14h - 14h30	NOUVEAU! Relaxation sonore Aux bruits doux d'instruments, vibratoires en direct <i>Collectif</i> 14h - 15h	Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 14h - 15h	Café sexo : Amour de vacances 14h - 15h	
			NOUVEAU!		Marche Nordique Activité physique adaptée <i>Collectif</i> 14h30-15h30		
15h - 16h	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Gym douce TSUNAGI Pour personnes touchées par un cancer métastatique <i>Collectif</i> 15h15 - 16h15	Beauté & Bien-être <i>Collectif</i> 15h - 15h30	Café échange Pour les jeunes mamans <i>Collectif</i> 15h - 15h45	Kiné : Auto-massage des cicatrices pour assouplir sa peau, gagner en confort et en mobilité. <i>Collectif</i> 14h30 - 16h	Soin des mains ou pieds <i>Individuel</i> 15h - 15h30	Beauté & Bien-être Les vertus des huiles végétales <i>Collectif</i> 15h - 15h45	Journée d'accueil, d'écoute et de rencontre dans le Grand Libournais au café associatif "Le 261", 261 rue Pierre Brossolette, Coutras de 10h à 17h.
				Soin des mains ou pieds <i>Individuel</i> 15h30 - 16h	Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 15h45 - 16h15		
				Soin des mains ou pieds <i>Individuel</i> 16h - 16h30			
16h - 17h		Beauté & Bien-être <i>Individuel ou duo</i> 16h - 17h	Beauté & Bien-être <i>Individuel</i> 16h30 - 17h	Beauté & Bien-être <i>Individuel ou duo</i> 16h15 - 17h	NOUVEAU! Sophrologie Remobiliser ses ressources : estime, confiance, envie, imaginaire,... 1/4 <i>Collectif</i> 16h15-17h		
17h - 18h	Fermeture de la Maison Rose à partir de 17h30						
18h - 19h					INDOOR SANTE Activité physique adaptée 18h-19h		
19h - 20h							



Détente & relaxation	Beauté & Bien-Être Socio-coiffure	Activité physique adaptée	NOUVEAU PARCOURS Pour les femmes concernées par un cancer métastatique	Atelier en ligne	 Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes en début de traitement
Retour à l'emploi	Conférences, information et prévention, présentation d'associations partenaires, projections	Arts créatifs ou thérapeutiques	Conseils nutritionnels et cours de cuisine	Ateliers en plein air	 Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes après traitement

Sur adhésion- Inscription : <https://bordeaux.maisonsrose.fr> - 05 40 12 41 20 - contact.bordeaux@maisonsrose.fr
Horaire d'ouverture du Lundi au Vendredi : 10h à 12h30 et 14h00 à 17h30

Programme Juin 2022

	Lundi 27 Juin	Mardi 28 Juin	Mercredi 29 Juin	Jeudi 30 Juin	Vendredi 1 Juillet
	Ouverture à 10h				
9h30 - 10h				Journée spéciale début des traitements	Journée spéciale bourse aux accessoires
10h - 11h	Ouverture à 11h		Beauté & Bien-être Spécial bienfaits et infos pratiques sur les cures thermales	Et si l'Activité Physique Adaptée devenait une thérapie ? 3/4 Collectif 10h-11h30	Bourse aux accessoires de tête : Bandeaux, foulards, bonnets, turbans, prothèse capillaire ... Profitez d'accessoires d'occasion à prix doux
11h - 12h	INDOOR SANTE Activité physique adaptée 11h-12h	Reprise professionnelle : Connaître vos droits Animée par Catherine Beaupigny-Bongiraud, assistante sociale. Connaître vos droits, indemnités et aides financières, aide aux démarches administratives concernant le maintien et le retour à l'emploi Collectif 11h-12h	Collectif 10h - 11h	Kiné : Soleil, avion, vacances ? Que puis-je faire ? 11h - 12h	INDOOR SANTE Activité physique adaptée Spécial cancer métastatique Collectif 11h-12h
12h - 13h			Beauté & Bien-être Individuel 11h30 - 12h30	Café échange Spécial cures thermales Collectif 11h30 - 12h30	Socio-coiffure Spécial repousse et coupe courte Collectif 11h - 12h
				Café échange spécial début des traitements Collectif 11h30 - 12h30	Collectif 10h - 12h30
13h - 14h	Fermeture de la Maison Rose de 12h30 à 14h				
			Beauté & Bien-être Individuel 13h30 - 14h		
14h - 15h	Conseils nutritionnels Spécial alimentation végétarienne ou peu carnée : Mise en pratique de recette Comment manger équilibré pendant les traitements pour maintenir un apport protéiné suffisant ? Collectif 14h - 15h30	Massage Crânien Individuel 14h - 14h30	Beauté & Bien-être Individuel 14h - 15h	Beauté & Bien-être Prendre soin de soi après l'annonce Pour les personnes en début de traitements 4/4 Collectif 14h - 15h	Bourse aux accessoires de tête : Bandeaux, foulards, bonnets, turbans, prothèse capillaire ... Profitez d'accessoires d'occasion à prix doux
		Massage Crânien Individuel 14h30 - 15h	Beauté & Bien-être Individuel 15h - 15h30	Marche Nordique Activité physique adaptée Collectif 14h30-15h30	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 14h - 14h25
15h - 16h	NOUVEAU PARCOURS Activité physique adaptée Pour personnes touchées par un cancer métastatique Collectif (groupe fermé) 15h30-16h30	Massage Crânien Individuel 15h - 15h30	Beauté & Bien-être Stimuler la repousse des cheveux par le massage Collectif 15h - 15h45	RCE session 15 Rendez-vous avec la psychologue du travail (5/5) Collectif, groupe fermé 14h-16h30	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 14h25 - 14h50
		Massage Crânien Individuel 15h30 - 16h	Beauté & Bien-être Collectif 15h - 15h30	Beauté & Bien-être 15h - 15h30	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 14h50 - 15h15
		Massage Crânien Individuel 16h - 16h30	Beauté & Bien-être Individuel 15h30 - 16h	Beauté & Bien-être Individuel 15h30 - 16h	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 15h15 - 15h35
16h - 17h	Conseils nutritionnels Comment réaliser un pique-nique équilibré ? Collectif 16h - 17h	Massage Crânien Individuel 16h - 16h30	Beauté & Bien-être Individuel ou duo 16h - 17h	Beauté & Bien-être Individuel 16h	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 15h35-16h
		Massage Crânien Individuel 16h - 16h30	Beauté & Bien-être Individuel ou duo 16h - 17h	Beauté & Bien-être Individuel 16h - 17h	Socio-coiffure : Coupe, rééquilibrage, conseils... Individuel 16h-16h25
17h - 18h	Fermeture de la Maison Rose à partir de 17h30				
18h - 19h					INDOOR SANTE Activité physique adaptée 18h-19h
19h - 20h					



Détente & relaxation	Beauté & Bien-Être Socio-coiffure	Activité physique adaptée	NOUVEAU PARCOURS Pour les femmes concernées par un cancer métastatique	Atelier en ligne	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes en début de traitement
Retour à l'emploi	Conférences, information et prévention, présentation d'associations partenaires, projections	Arts créatifs ou thérapeutiques	Conseils nutritionnels et cours de cuisine	Ateliers en plein air	Programme d'éducation thérapeutique du patient Pour les personnes après traitement

Sur adhésion - Inscription : <https://bordeaux.maisonsrose.fr> - 05 40 12 41 20 - contact.bordeaux@maisonsrose.fr
 Horaire d'ouverture du Lundi au Vendredi : 10h à 12h30 et 14h00 à 17h30