

PLANNING MENSUEL JANVIER 2021

 Protégez-vous ! Gardez vos distances... 	<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i> <i>Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h</i> <i>pour vous écouter, vous informer, vous aider...</i> <i>N'hésitez-pas à nous contacter :</i> Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel <i>Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle, au 01 bis rue Edouard Branly - Laon</i> 07.63.71.84.37</p>			<p>Vendredi 1er</p> 
<p>Lundi 4</p> <p>Permanence ERC 14h - 17h Sur RDV</p>	<p>Mardi 5</p> <p>Accompagnement social 9h30 - 12h RDV individuels</p>	<p>Mercredi 6</p>  <p>Socio-esthétique 14h15 - 17h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 7</p> <p>Gym douce chinoise 14h30 - 15h30 Individuel</p> 	<p>Vendredi 8</p>  <p>Réflexologie Plantaire 09h30 - 12h RDV individuels</p> <p>APA : 17h - 18h RDV individuel</p> 
<p>Lundi 11</p>  <p>Gym douce chinoise 10h30 - 11h30 Collectif limité</p>	<p>Mardi 12</p>  <p>Sophrologie 14h30 - 15h30 Collectif limité</p>	<p>Mercredi 13</p> <p>Permanence ERC 9h - 12h Sur RDV</p>	<p>Jeudi 14</p>  <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Collectif limité Thème : soins des mains</p>	<p>Vendredi 15</p> <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Collectif limité</p> 
<p>Lundi 18</p> <p>Permanence ERC 14h - 17h sur RDV</p>  <p>Marche bâtons : 10h30 - 11h30 RDV individuel</p> <p><i>Selon conditions</i> <i>météorologiques ↓</i> APA au Triangle</p>	<p>Mardi 19</p>  <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels</p> <p>Gym douce chinoise : 14h30 - 15h30 Collectif limité</p> 	<p>Mercredi 20</p> <p>Accompagnement social : Exceptionnellement par tél. au 07.63.71/84.37 14h - 17h</p>	<p>Jeudi 21</p>  <p>Réflexologie Plantaire 14h30 - 17h RDV individuels</p>	<p>Vendredi 22</p>  <p>Diététique 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>
<p>Lundi 25</p> <p>Atelier cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</p> 	<p>Mardi 26</p>  <p>Sophrologie 10h - 11h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 27</p> <p>Permanence ERC 9h - 12h Sur RDV</p>	<p>Jeudi 28</p>  <p>Socio-esthétique 14h - 15h30 Collectif limité Thème : soins du visage</p>	<p>Vendredi 29</p>  <p>APA 17h - 18h RDV individuel</p>



Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RDV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire, ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

Sophrologie : Rejoignez le groupe et apprenez à contrôler votre respiration afin de vous détendre, vous relaxer et ainsi mieux gérer votre stress, vos douleurs, et libérer vos tensions.



Activité Physique adaptée (APA), marche nordique :



Redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme. Testez la marche bâtons aux abords du centre social le Triangle.

Diététique : Recevez les conseils de notre référente nutrition, et retrouvez le plaisir de cuisiner et de manger en participant à notre atelier cuisine.



Cafés infos : Participez aux pauses détente « café infos conseils » : vos droits et démarches sociales, votre retour à l'emploi, des thèmes de santé (aromathérapie, huiles essentielles, etc...) seront abordés avec vous en toute convivialité.

Groupes d'échange : Venez rencontrer des personnes qui, comme vous, ont été confrontées à la maladie.

Accompagnement : Accompagnement social individuel et/ou familial pour vous aider dans vos démarches et accompagner votre projet professionnel, sur RDV.

Soutien psychologique individuel et/ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez pendant et après la maladie, sur RDV.



PLANNING JANVIER 2021

Activités proposées

**pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage**

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

