













PLANNING MENSUEL MARS 2021

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
<p>Gym douce chinoise 10h30 - 11h30 Collectif limité</p> 	 <p>Réflexologie Plantaire 14h30 - 17h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 14h15 - 17h RDV individuels</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h Sur RDV</p>	<p>APA : 10h - 11h Collectif limité</p> 
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
<p>Permanence ERC 9h - 12h Sur RDV</p>	<p>Sophrologie</p>  <p>Sophrologie 14h30 - 15h30 Collectif limité</p>	<p>Gym douce chinoise 14h30 - 15h30 Collectif limité</p> 	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Collectif limité <i>Atelier : Manucure et pose de vernis</i></p>	<p>Accompagnement social : 14h - 17h RDV individuels</p>
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
 <p>Marche bâtons : 10h30 - 11h30 Collectif limité <i>Selon météo ↓</i> ou APA au Triangle Collectif limité</p>	 <p>Socio-esthétique 9 h - 12 h RDV individuels</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h Sur RDV</p>	<p>Gym douce chinoise : 16h00 - 17h00 Collectif limité</p> 	 <p>Diététique 9h30 - 11h30 Collectif limité <i>« Pourquoi mange-t-on ? »</i></p>
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
<p>Permanence ERC 9h - 12h Sur RDV</p>	<p>Sophrologie</p>  <p>Sophrologie 10h - 11h Collectif limité</p>	 <p>Diététique 14h30-16h30 Collectif limité <i>« Le gras, c'est la vie : l'importance des matières grasses »</i></p>	<p>Accompagnement social 9h30 - 12h RDV individuels</p>	 <p>APA 16h - 17h Collectif limité</p> <p>Réflexologie Plantaire 09h30 - 12h RDV individuels</p> 
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	<p>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, pour vous écouter, vous informer, vous aider... Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle 01 bis rue Edouard Branly - Laon 07.63.71.84.37</p> 	
<p>Permanence ERC 14h - 17h Sur RDV</p>	 <p>Socio-esthétique 14h - 15h30 Collectif limité Thème : soins du visage</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h30 - 11h30 Collectif limité</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 Ludovic, notre diététicien, 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 MARS 2021

Activités proposées
pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

