

PLANNING MENSUEL AVRIL 2021

<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i></p> <p><i>Accueil téléphonique</i> <i>du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h</i> <i>pour vous rencontrer, vous écouter, vous informer, vous aider...</i></p> <p><i>N'hésitez-pas à nous contacter :</i> <i>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel</i> <i>Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle, au 01 bis rue Edouard Branly - Laon</i> <i>07.63.71.84.37</i></p> <p></p> <p>PROTEGEZ-VOUS !</p>			Jeudi 1	Vendredi 2
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	 <p>Gym douce chinoise 14h - 15h Individuel</p>	 <p>APA :16-17h Renforcement musculaire Individuel</p>
JOYEUSES PÂQUES! <i>HAPPY EASTER!</i>	 <p>Sophrologie 9h- 10h Individuel</p> <p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p> <p> Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Diététique 9h30 - 11h30 Individuel</p> <p>Thème : Avec ou sans viande ?</p>	 <p>Réflexologie plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	 <p>Qi Gong du matin au crépuscule</p> <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Individuel</p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Individuel</p> <p>Atelier maquillage</p>
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	 <p>Qi Gong du matin au crépuscule</p> <p>Gym douce chinoise 14h - 15h Individuel</p>	 <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Collectif limité</p>
 <p>Socio-esthétique 9h30 - 12h RDV individuels</p>	 <p>Sophrologie 14h30- 15h30 Individuel</p>	 <p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Qi Gong du matin au crépuscule</p> <p>Gym douce chinoise 14h - 15h Individuel</p>	<p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	 <p>Qi Gong du matin au crépuscule</p> <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Individuel</p>	 <p>Socio-esthétique : 14h - 15h30 Individuel</p> <p>Thème : soin du visage</p>

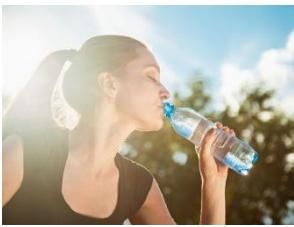


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire, ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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, Qi Gong :



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 nos ateliers 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 RV.

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

.



Espace Ressources
Cancers

Antenne de LAON

PLANNING AVRIL 2021



Activités proposées

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

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

