

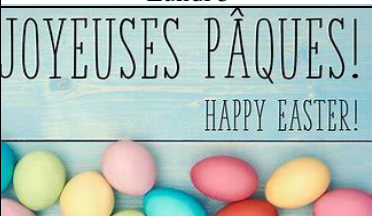
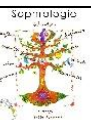
















PLANNING MENSUEL AVRIL 2021

<p>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h pour vous rencontrer, vous écouter, vous informer, vous aider... N'hésitez-pas à nous contacter : Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle, au 01 bis rue Edouard Branly - Laon 07.63.71.84.37</p>  <p>PROTEGEZ-VOUS !</p>			<p>Jeudi 1</p>  <p>Gym douce chinoise 14h – 15h Individuel</p>	<p>Vendredi 2</p>  <p>APA :16-17h Renforcement musculaire Individuel</p>
<p>Lundi 5</p> 	<p>Mardi 6</p>  <p>Sophrologie 9h– 10h Individuel</p> <p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Mercredi 7</p> <p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Socio-esthétique 14h – 17h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 8</p>  <p>Diététique 9h30 - 11h30 Individuel Thème : Avec ou sans viande ?</p>	<p>Vendredi 9</p>  <p>Réflexologie plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>
<p>Lundi 12</p> <p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Mardi 13</p>  <p>Réflexologie plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Mercredi 14</p>  <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 Individuel</p>	<p>Jeudi 15</p>  <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Individuel Atelier maquillage</p>	<p>Vendredi 16</p>  <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Collectif limité</p>
<p>Lundi 19</p>  <p>Socio-esthétique 9h30 – 12h RDV individuel s</p>	<p>Mardi 20</p>  <p>Sophrologie 14h30– 15h30 Individuel</p>	<p>Mercredi 21</p> <p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 22</p>  <p>Gym douce chinoise 14h - 15h Individuel</p>	<p>Vendredi 23</p> <p>Accompagnement social 14h - 17h RDV individuels</p>
<p>Lundi 26</p>  <p>Diététique 14h30 - 16h30 individuel Thème : Le sucre dans tous ses états</p>	<p>Mardi 27</p>  <p>APA : 10h-11h Cardio Individuel</p>	<p>Mercredi 28</p> <p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Jeudi 29</p>  <p>Gym douce chinoise 10h15 – 11h15 Individuel</p>	<p>Vendredi 30</p>  <p>Socio-esthétique : 14h - 15h30 Individuel 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.

 **Arc en ciel**
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 :

