

PLANNING MENSUEL JUIN 2021

	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
	  <p>Sophrologie 9h – 10h Collectif limité</p>	<p>Permanence ERC 9h – 12h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 – 12h RDV individuels</p>	 <p>Diététique 14h30-16h30 RDV individuels</p>
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
<p>Permanence ERC 14h – 17h RDV individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h15 – 11h15 RDV individuels</p>	 <p>Réflexologie plantaire 9h – 12h RDV individuels</p>		 <p>Socio-esthétique : 14h – 17h RDV individuels</p>
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
 <p>APA : 14h30 – 15h30 Renforcement musculaire Collectif limité</p>	 <p>Sophrologie 14h30 – 15h30 Collectif limité</p> <p>Accompagnement social 9h – 12h RDV individuels</p>	 <p>Diététique 9h30-11h30 RDV individuels</p>	 <p>APA : 10h30-11h30 Collectif limité</p>	 <p>Gym douce chinoise 14h – 15h RDV individuels</p>
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
 <p>Socio-esthétique 9h30 – 11h Collectif limité</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h15 – 11h15 RDV individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 14h – 15h RDV individuels</p>	 <p>Marche bâtons 10h30 – 11h30 Collectif limité</p>	 <p>Réflexologie Plantaire ou du dos 14h – 17h RDV individuels</p>
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i></p> <p>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 erc@fondationdiaconesses.org 07.63.71.84.37</p>	
<p>Permanence ERC 9h – 12h RDV individuels</p>	<p>Accompagnement social 14h – 17h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique : 9h30 – 11h RDV individuels</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 diététicienne, 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.



Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,

et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

