












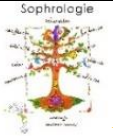





Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 <p>Socio-esthétique : 14h-17h Rdv individuels</p>	 <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Collectif limité</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>APA : 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire RDV individuels</p>	 <p>Diététique 14h30-16h30 Collectif limité Thème : Les protéines</p>
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>APA : 10h30-11h30 RDV individuels</p>	 <p>Atelier Cuisine 9h30-11h30 Collectif limité</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 12h RDV individuels</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Sophrologie 14h30 - 15h30 RDV individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 14h30 - 15h30 RDV individuels</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 RDV individuels</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
 <p>Gym douce chinoise 10h15 - 11h15 RDV Individuels</p>	 <p>Réflexologie plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Atelier : Soins des mains Gym douce chinoise 14h - 15h RDV individuels</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Sophrologie 9h - 10h RDV individuels</p>
Lundi 30	Mardi 31			
 <p>Socio-esthétique : 14h-17h Rdv individuels</p>	 <p>Réflexologie plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>			
<p><i>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 Cancéris 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</i></p>				

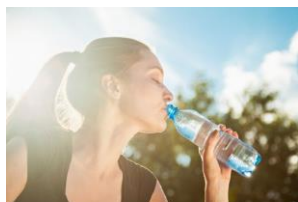


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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.

Arc en ciel
Espace Ressources
CANCERS
Antenne de LAON
AOÛT 2021

Activités proposées
pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage
SUR INSCRIPTION :
Tél. : 07.63.71.84.37
financées par :

