


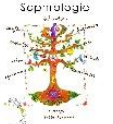









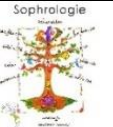






<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions. Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h pour vous rencontrer, vous écouter, vous informer, vous aider... N'hésitez-pas à nous contacter : Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle, au 01 bis rue Edouard Branly - Laon erc@fondationdiaconesses.org 07.63.71.84.37</i></p>		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
		 <p>Socio-esthétique : 14h-17h Rdv individuels</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h15 – 11h15 RDV Individuels</p>
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
 <p>APA : 10h30-11h30 RDV individuels</p>	 <p>Sophrologie 14h30 – 15h30 RDV individuel</p>	 <p>Diététique 14h30-16h30 Collectif limité Thème : l'équilibre alimentaire</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	<p>Accompagnement Social 14h-17h Rdv individuels</p>  <p>Marche bâtons 10h30 - 11h30 Collectif limité</p>
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 14h30 - 15h30 RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 9h30 - 11h Collectif limité Thème : Fabrications de gommage et de masque à base de produits naturels.</p>	 <p>Réflexologie plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>	 <p>APA : 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire RDV individuels</p>
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
 <p>Socio-esthétique : 9h30-12h Rdv individuels</p>	 <p>Gym douce chinoise 10h30 – 11h30 RDV individuels</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Atelier Cuisine 9h30-11h30 Collectif limité</p>	 <p>Sophrologie 9h – 10h RDV individuels</p>
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	
<p>Accompagnement Social 9h-12h Rdv individuels</p>	 <p>Réflexologie plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 14h30 - 16h Collectif limité Thème : Atelier maquillage.</p>	 <p>Gym douce chinoise 14h30 – 15h30 RDV individuels</p>	

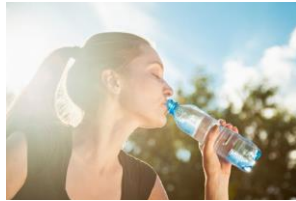


Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

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.



Arc en ciel

Espace Ressources
CANCERS

Antenne de LAON

SEPTEMBRE 2021

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

financées par :

