






















PLANNING MENSUEL JUIN 2022

<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>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p>APA 10h45 - 11h45 Collectif limité</p>
<p>Lundi de Pentecôte Centre social Fermé</p>	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
	<p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Yoga 14h - 15h Collectif limité</p> 	 <p>Diététique 14h30 - 16h30 Collectif limité Thème : Le Flexitarisme.</p>	 <p>Café Infos 10h - 11h30 Témoignage de Mme POINTOUT Aurélie sur son combat contre la maladie.</p>	 <p>Marche bâtons 10h45 - 11h45 Collectif limité</p>
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
 <p>Accompagnement Social 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p>Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels</p>	<p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p>Accompagnement Social 14h - 17h Rdv individuels</p>	<p>Yoga 11h - 12h Collectif limité</p>  <p>Sophrologie 14h - 15h RDV individuel</p> 
	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	<p>Yoga 11h - 12h Collectif limité</p>  <p>Réflexologie plantaire 14h - 17h RDV individuels</p> 	 <p>Socio-esthétique : 14h30 - 16h Collectif Limité Thème : Fabrication d'une crème de jour.</p>	 <p>APA : 10h45 - 11h45 Renforcement musculaire Collectif limité</p>
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	
<p>Permanence ERC 9h-12h RDV Individuels</p>	<p>Sophrologie 10h - 11h RDV individuels</p>  <p>Yoga 14h - 15h Collectif limité</p> 	<p>Permanence ERC 14h-17h RDV Individuels</p>	 <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</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, Yoga :



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.

Antenne de LAON
JUIN 2022

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

