

# 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 :</i></p> <p><i>Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel :</i> Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle, au 01 bis rue Edouard Branly - Laon <a href="mailto:erc@fondationdiaconesses.org">erc@fondationdiaconesses.org</a> 07.63.71.84.37</p>		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
		<p><b>Permanence ERC</b> 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p><b>Socio-esthétique</b> 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p><b>APA :</b> 10h45 - 11h45 Collectif limité</p>
<p><b>Lundi de Pentecôte</b> Centre social Fermé</p>	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
	<p><b>Réflexologie Plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels</p>  <p><b>Yoga</b> 14h - 15h Collectif limité</p> 	 <p><b>Diététique</b> 14h30 - 16h30 Collectif limité <b>Thème : Le Flexitarisme.</b></p>	 <p><b>Café Infos</b> 10h - 11h30 Témoignage de Mme POINTOUT Aurélie sur son combat contre la maladie.</p>	 <p><b>Marche bâtons</b> 10h45 - 11h45 Collectif limité</p>
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
 <p><b>Accompagnement Social</b> 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p><b>Socio-esthétique :</b> 9h - 12h Rdv individuels</p>	<p><b>Permanence ERC</b> 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p><b>Accompagnement Social</b> 14h - 17h Rdv individuels</p>	<p><b>Yoga</b> 11h - 12h Collectif limité</p>  <p><b>Sophrologie</b> 14h - 15h RDV individuel</p> 
	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
	<p><b>Permanence ERC</b> 14h -17h RDV Individuels</p>	<p><b>Yoga</b> 11h - 12h Collectif limité</p>  <p><b>Réflexologie plantaire</b> 14h - 17h RDV individuels</p> 	 <p><b>Socio-esthétique :</b> 14h30 - 16h Collectif Limité <b>Thème : Fabrication d'une crème de jour.</b></p>	 <p><b>APA :</b> 10h45 - 11h45 Renforcement musculaire Collectif limité</p>
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	
<p><b>Permanence ERC</b> 9h-12h RDV Individuels</p>	<p><b>Sophrologie</b> 10h - 11h RDV individuels</p>  <p><b>Yoga</b> 14h - 15h Collectif limité</p> 	<p><b>Permanence ERC</b> 14h-17h RDV Individuels</p>	 <p><b>Atelier Cuisine</b> 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 :**

