
















| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
|  |  | <p>Mercredi 2</p>  <p><u>Yoga</u> 14h - 15h Collectif limité</p> <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 9h - 12h</p>  <p>RDV individuels</p> | <p>Jeudi 3</p>  <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p> | <p>Vendredi 4</p>  <p><u>APA :</u> 10h45 - 11h45 Collectif limité</p> | |
| <p>Lundi 7</p>  | <p>Mardi 8</p>  <p><u>Sophrologie</u> 14h - 15h Collectif limité</p> <p><u>Yoga</u> Séance 1 : 10h - 11h Séance 2 : 11h - 12h Collectif limité</p>  | <p>Mercredi 9</p>  <p><u>Socio-esthétique :</u> 9h - 12h Rdv individuels</p> | <p>Jeudi 10</p>  <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p> |  | |
| <p>Lundi 14</p>  <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 14h - 17h RDV individuels</p> | <p style="text-align: center;">Espace Ressources Cancéres Permanence téléphonique Du lundi au vendredi De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h 07-63-71-84-37</p> | | | <p>Jeudi 17</p>  <p><u>Socio-esthétique :</u> 14h - 17h Rdv individuels</p> <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p>  | <p>Vendredi 18</p>  <p><u>Marche bâtons</u> 10h45 - 11h45 Collectif limité</p> |
| <p>Lundi 21</p>  <p><u>Diététique</u> 14h - 16h Thème : « Super aliments : info ou intox ? »</p> | <p>Mardi 22</p>  <p><u>Yoga</u> 11h - 12h Collectif limité (2 personnes)</p> <p><u>Sophrologie</u> 10h - 11h Collectif limité (2 personnes)</p>  | <p>Mercredi 23</p>  <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p> | <p>Jeudi 24</p>  <p><u>Atelier Cuisine</u> 9h30 - 11h30 Collectif limité</p> | <p>Vendredi 25</p>  <p><u>Marche bâtons</u> 10h45 - 11h45 Collectif limité</p> | |
| <p>Lundi 28</p> <p>Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels</p> | <p>Mardi 29</p>  <p><u>Socio-esthétique :</u> Atelier 14h30 - 16h Collectif Limité</p> | <p>Mercredi 30</p>  <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p> | <p style="text-align: center;"><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 Cancéres 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, 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.

NOVEMBRE 2022

Activités proposées
pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :
Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

ars
Région Hauts-de-France
Ville de LAON
ROPARUN

