

PLANNING MENSUEL JANVIER 2023

BONNE ANNEE

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 <p>APA : Renforcement musculaire 10h - 11h LUSIS SPORT</p>	 <p>Yoga 14h - 15h Collectif limité</p> <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p> 	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p>	 <p>Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels</p>	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>
<p>Lundi 9</p> <p>Diététique 14h - 16h Thème : Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p>  	<p>Mardi 10</p>  <p>Café infos 14h30 - 15h30 Collectif limité</p>	<p>Mercredi 11</p> <p>Sophrologie 10h - 11h Collectif limité</p> <p>Yoga 11h -12h Collectif limité</p> <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p> 	<p>Jeudi 12</p> <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p> <p>Marche bâtons 16h - 17h LUSIS SPORT</p> 	<p>Vendredi 13</p> <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>
<p>Lundi 16</p> <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p>	<p>Mardi 17</p> <p>Sophrologie 14h - 15h Collectif limité</p>  <p>Yoga 15h - 16h Collectif limité</p> 	<p>Mercredi 18</p> <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p> <p>Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels</p>  	<p>Jeudi 19</p>  <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>	<p>Vendredi 20</p>  <p>Yoga 11h - 12h Collectif limité</p>
<p>Lundi 23</p>  <p>Accompagnement Social 9h-12h RDV Individuels</p>	<p>Mardi 24</p>  <p>Yoga 14h - 15h Collectif limité</p>	<p>Mercredi 25</p>  <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p>	<p>Jeudi 26</p>  <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>	<p>Vendredi 27</p> <p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>
<p>Lundi 30</p> <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	<p>Mardi 31</p>  <p>Socio-esthétique : Atelier 14h30 - 16h Collectif Limité</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 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.



Antenne de LAON



JANVIER 2023

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :



ROPARUN

