

# Planning mensuel Septembre 2023



Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.  
Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h  
N'hésitez pas à nous contacter :

Espace Ressources Cancéres Arc-en-ciel :  
Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangleau  
01 bis rue Edouard Branly - Laon  
[Secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr](mailto:Secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr)  
07.63.71.84.37

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
 <p><b>Socio-esthétique :</b> 9h - 12h Rdv individuels</p>	<p><b>Réflexologie Plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels</p> <p><b>Yoga</b> 14h - 15h Collectif limité</p> <p><b>APA</b> 10h - 11h Collectif limité <b>LUSIS SPORT</b></p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels</p>	 <p><b>Diététique</b> 14h - 16h Collectif limité</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels</p>
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
 <p><b>Atelier Cuisine</b> 9h30 - 11h30 Collectif limité</p> <p><b>APA :</b> 11h - 12h Collectif limité <b>LUSIS SPORT</b></p>	<p><b>Yoga</b> 10h - 11h Collectif limité</p> <p><b>Sophrologie</b> 9h - 10h Collectif limité</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels</p>	<p><b>Yoga</b> 15h - 16h Collectif limité</p>
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
 <p><b>Marche bâtons</b> 10h - 11h Collectif limité</p>	<p><b>Yoga</b> 14h - 15h Collectif limité</p> <p><b>Sophrologie</b> 15h - 16h Collectif limité</p>	 <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p>	 <p><b>Socio-esthétique :</b> 14h - 17h Rdv individuels</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels</p>
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels</p>	<p><b>Réflexologie Plantaire</b> 14h - 17h RDV individuel</p>	 <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels</p>	 <p><b>Atelier Socio-esthétique :</b> 14h30 - 16h Collectif</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.



**SEPTEMBRE 2023**

**Activités proposées**

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**Financées par :**

