

	Mardi 2  Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels	Mercredi 3  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz	Jeudi 4 Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels	Vendredi 5  Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels
Lundi 8 APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz	Mardi 9 Yoga 14h - 15h Collectif limité  Yoga 16h - 17h Collectif limité Sophrologie 15h - 16h Collectif limité 	Mercredi 10  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Kozakiewicz	Jeudi 11  Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels	Vendredi 12 Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels
Lundi 15  APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT	Mardi 16  Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuel	Mercredi 17  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels	Jeudi 18 Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels	Vendredi 19 Sophrologie 10h - 11h Collectif limité  Yoga 11h - 12h Collectif limité
Lundi 22  Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité	Mardi 23  Atelier dégustation 9h30 - 11h30 Collectif limité	Mercredi 24  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels	Jeudi 25  Atelier Socio-esthétique : 14h30 - 16h Collectif	Vendredi 26  Yoga 16h - 17h Collectif limité
Lundi 29 Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels	Mardi 30  Diététique 14h - 16h Collectif limité	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 Cancéris Arc-en-ciel : Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle au 01 bis rue Edouard Branly - Laon Secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr 07.63.71.84.37		



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

Avril 2024

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

