























Planning mensuel Décembre 2024

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>  <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p> 	 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Diététique 14h - 16h Collectif limité</p>	 <p>Yoga 9h - 10h 11h - 12h Collectif limité</p>  <p>Sophrologie 10h - 11h Collectif limité</p>	 <p>Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels</p>	 <p>Yoga 10h - 11h Collectif limité</p>  <p>Sophrologie 10h - 11h Collectif limité</p>
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>  <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> 	 <p>Socio-esthétique 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>	 <p>Atelier cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h Rdv individuels</p>  <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h Rdv individuels</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>  <p>Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>	<p>Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels</p>	 <p>Atelier Socio-esthétique 14h30 - 16h Collectif</p>	<p>Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels</p>

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 Cancérs 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.



Délicatessen : 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.



Arc en ciel

Espace Ressources
Cancers

Antenne de LAON

Décembre 2024



Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

