

Planning mensuel Janvier 2025

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

Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT 	 Réflexologie Plantaire 14h - 17h Rdv individuels	Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels	 Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels	 Sophrologie 11h - 12h Collectif limité Yoga 10h - 11h Collectif limité 
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT 	 Socio-esthétique 14h - 17h Rdv individuels	 Moment convivialité : goûter de Noël 14h30-16h	Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels	 Yoga 14h - 15h Collectif limité
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
 Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi 	 Sophrologie 10h - 11h Collectif limité Yoga 10h - 11h Collectif limité 	 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi	 Atelier cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité	 Réflexologie Plantaire 9h - 12h Rdv individuels Yoga 16h - 17h Collectif limité 
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29		
 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi Yoga 14h - 15h Collectif limité 	 Atelier Socio-esthétique 14h30 - 16h Collectif	Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels		



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 2025

Activités proposées

Pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

