

























# Planning mensuel FEVRIER 2026

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> <p><u>APA :</u> 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> 	<p><u>Permanence ERC</u> 14h - 17h RDV Individuels</p>	 <p><u>Socio esthétique :</u> 9h - 12h Rdv individuels</p>	<p><u>Permanence ERC</u> 9h - 12h RDV Individuels</p>	 <p><u>APA :</u> 11h - 12h Collectif limité LUSIS SPORT</p>
h h , Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
 <p><u>APA : 13h - 14h</u> Collectif limité LUSIS SPORT</p> <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> 	<p><u>Permanence ERC</u> 9h - 12h RDV Individuels</p>	 <p><u>Socio-esthétique :</u> 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 15h - 18h RDV individuels</p> <p><u>Atelier Cuisine</u> 9h30 - 11h30 Collectif limité CS le triangle</p>  <p><u>Sophrologie</u> luminothérapie 14h - 15h Collectif limité</p> 	 <p><u>YOGA STRETCHING</u> 11h - 12h LUSIS SPORT</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
 <p><u>APA : 13h - 14h</u> Collectif limité LUSIS SPORT</p> <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> 	 <p><u>Atelier Diététique</u> Collectif limité 14h - 16h ERC</p>	<p><u>Socio esthétique :</u> 9h - 12h Rdv individuels</p>  <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> 	<p><u>Permanence ERC</u> 14h - 17h RDV Individuels</p>	 <p><u>APA :</u> 11h - 12h Collectif limité LUSIS SPORT</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
 <p><u>Soutien psy</u> 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> <p><u>Marche bâtons</u> 13h - 14h Collectif limité</p> 		<p><u>Permanence ERC</u> 9h - 12h RDV Individuels</p>	 <p><u>Réflexologie Plantaire</u> 15h - 18h RDV individuels</p> <p><u>Sophrologie /</u> luminothérapie 14h - 15h Collectif limité</p> 	<p><u>YOGA STRETCHING</u> 11h - 12h LUSIS SPORT</p>  <p><u>Atelier</u> Socio-esthétique : 14h30 - 16h Collectif</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](mailto: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.

**Groupe 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.



# FEVRIER 2026

## Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,  
et leur entourage

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**Financées par :**



