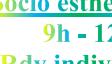


Planning mensuel FÉVRIER 2026

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 Mme Duplessi</p>	 <p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p>Socio esthétique : 9h – 12h Rdv individuels</p>	 <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p>APA : 11h – 12h Collectif limité LUSIS SPORT</p>
 <p>APA : 13h – 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> <p>Soutien psy 17h – 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> 	 <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p>Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels</p>  <p>Sophrologie luminothérapie</p>  <p>14h - 15h Collectif limité</p>	 <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité CS le triangle</p> <p>YOGA STRETCHING 11h – 12h LUSIS SPORT</p>
 <p>APA : 13h – 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> <p>Soutien psy 17h – 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> 	 <p>Atelier Diététique Collectif limité 14h - 16h ERC</p>	 <p>Socio esthétique : 9h - 12h Rdv individuels</p>  <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p>	 <p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p>APA : 11h – 12h Collectif limité LUSIS SPORT</p>
 <p>Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité</p> 	 <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p> 	 <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels</p>  <p>Sophrologie / luminothérapie</p>  <p>14h - 15h Collectif limité</p>	 <p>YOGA STRETCHING 11h – 12h LUSIS SPORT</p>  <p>Atelier 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 Cancers Arc-en-ciel :

Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle au 01 bis rue Edouard Branly - Laon

Secretariat.erc.arcencl@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.



FEVRIER 2026

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :



