

Planning mensuel Mars 2026

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT 	 Socio esthétique : 9h - 12h Rdv individuels	Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels	 Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité CS le triangle	 APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
 APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi 	Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels		 Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels Sophrologie luminothérapie 14h - 15h Collectif limité 	 YOGA STRETCHING 11h - 12h LUSIS SPORT
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
 APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi 	Permanence ERC 14h - 17h RDV Individuels	 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi	 Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels	 APA : 11h - 12h Collectif limité LUSIS SPORT
Lundi 23	Mars Bleu Mois de Prévention du Cancer Colorectal	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité Atelier Diététique Collectif limité 14h - 16h ERC Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi 		Permanence ERC 9h - 12h RDV Individuels	 Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels Sophrologie / luminothérapie 14h - 15h Collectif limité 	YOGA STRETCHING 11h - 12h LUSIS SPORT Atelier Socio-esthétique : 14h30 - 16h Collectif 

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.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 de l'USIS sport.



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.



MARS 2026

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,
et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

