















Planning mensuel Avril 2026

<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 Cancéris 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</p>			<p>Jeudi 2</p>	<p>Vendredi 3</p>
			<p>Permanence ERC 9h -125h RDV Individuels</p>	<p> APA : 11h – 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>
<p>Lundi 6</p>	<p>Mardi 7</p>	<p>Mercredi 8</p>	<p>Jeudi 9</p>	<p>Vendredi 10</p>
<p>Jour Férié</p>	<p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	<p> Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p>	<p> Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels Sophrologie luminothérapie 14h - 15h Collectif limité</p>	<p> YOGA STRETCHING 11h – 12h LUSIS SPORT</p>
<p>Lundi 13</p>	<p>Mardi 14</p>	<p>Mercredi 15</p>	<p>Jeudi 16</p>	<p>Vendredi 17</p>
<p> Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi APA : 13h – 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	<p> Socio esthétique : 9h - 12h Rdv individuels 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>Lundi 20</p>	<p>Mardi 21</p>	<p>Mercredi 22</p>	<p>Jeudi 23</p>	<p>Vendredi 24</p>
<p> Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi APA : 13h – 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>	<p>Joyeuses fêtes de Pâques</p>	<p> Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p>	<p> Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels Sophrologie / luminothérapie 14h - 15h Collectif limité</p>	<p> Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité CS le triangle YOGA STRETCHING 11h – 12h LUSIS SPORT</p>
<p>Lundi 27</p>	<p>Mardi 28</p>	<p>Mercredi 29</p>	<p>Jeudi 30</p>	
<p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité</p>	<p> Atelier Socio-esthétique : 14h30 – 16h Collectif</p>	<p> Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p>	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	



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.



Antenne de LAON



Avril 2026

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

