

Planning mensuel Mai 2026

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

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
 <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>  <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> <p>Atelier Socio-esthétique : 14h30 - 16h Collectif</p>	 <p>Socio esthétique : 9h - 12h Rdv individuels</p> <p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels</p>  <p>Sophrologie luminothérapie 14h - 15h Collectif limitée</p>  <p>Atelier Cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité <i>CS le triangle</i></p>	<p><i>Jour Férié</i></p>
<p>Lundi 11</p>  <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p>		<p>Mercredi 13</p>  <p>Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels</p>	<p>Jeudi 14</p> <p><i>Jour Férié</i></p>	<p>Vendredi 15</p>  <p>APA : 11h - 12h Collectif limité LUSIS SPORT</p>
<p>Lundi 18</p>  <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> <p>Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité</p>	 <p>Atelier Diététique Collectif limité 14h - 16h ERC</p>	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Mme Duplessi</p> <p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 15h - 18h RDV individuels</p>  <p>Sophrologie / luminothérapie 14h - 15h Collectif limité</p>	 <p>YOGA STRETCHING 14h - 12h LUSIS SPORT</p>
<p>Lundi 25</p> <p><i>Jour Férié</i></p>	 <p>Atelier Diététique Collectif limité 14h - 16h ERC</p>	 <p>Espace Ressources Cancéris</p>	<p>Jeudi 28</p>  <p>Café infos : Gaïa INK Tatoo 14h-16h</p>	<p>Vendredi 29</p>  <p>APA : 11h - 12h Collectif limité LUSIS SPORT</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

Mai 2026

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

