



*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 Cancéres 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
Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels  APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT	Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuel  Diététique 14h - 16h Collectif limité 	 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi	 Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels	 Sophrologie 15h - 16h Collectif limité Yoga 14h - 15h Collectif limité 
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
ferie	 Socio-esthétique 14h - 17h Rdv individuels	 Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi	Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels	 Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
 APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT	Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels	Sophrologie 10h - 11h Collectif limité Yoga 9h - 10h 11h - 12h Collectif limité  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi	 Atelier cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité	 Yoga 16h - 17h Collectif limité
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
 Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité	 Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels	 Atelier Socio-esthétique 14h30 - 16h Collectif  Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi	 Café infos : 14h30 - 16h00	Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels



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.



Novembre 2024

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

