



Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles (modelage, soin des mains, soin des pieds, soin du visage, ...) ou des ateliers collectifs (auto-modelages, auto-maquillage,...)

Expressions créatives : Débutant ou non, venez passer un moment convivial en individuel avec Céline (musique, calligraphie, peinture, chant, collage, modelage,...)



Sophrologie/Relaxation, hypnose :

Apprenez avec Martine et Bruno à contrôler votre respiration afin de vous détendre et vous relaxer et ainsi mieux gérer votre stress, douleurs et libérer ainsi vos tensions.

Activités Physiques Adaptées, marche nordique, pilate :

Refaites connaissance avec votre corps, redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme avec Anne.



Diététique : Recevez des conseils d'une diététicienne en rendez-vous individuel de 40 min c'est un moment d'échanges et de partages

Groupe d'échanges :

Venez rencontrer des personnes qui comme vous, ont été confrontées à la maladie (animé par Samira, psycho-oncologue)



Café Santé :

Moment convivial autour d'un café, d'un thé... d'échanges sur un thème de santé ou lié aux démarches sociales

Soutien Psychologique : « Il est parfois plus simple de parler à quel-

qu'un que l'on ne connaît pas ». Gaëlle est à votre écoute et vous propose un soutien psychologique, individuel et / ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez, pendant et après la maladie.



Espace Ressources
Cancers

OCTOBRE 2019

Activités GRATUITES sur Armentières

(sans conditions de lieu d'habitation)

pour les personnes

atteintes de cancer, l'ayant été,

et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

03.20.38.83.06 / 07 86 79 03 16

erc@trefles.info

Facebook : Trefles Armentieres er cancer



OCTOBRE 2019

Code couleur : Activités sur Armentières—Activités sur Merville—Activités sur Roubaix—Activités sur Hazebrouck

	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
	<p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv</p>	<p><u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuels : 9h30 à 15h45 RDV collectif : 15h45 à 16h45 « Prendre du recul »</p>		<p>Soutien Psy individuel de 09h à 12h sur Merville ou Armentières</p>
<p>Lundi 7</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p>Mardi 8</p>	<p>Mercredi 9</p> 	<p>Jeudi 10</p>	<p>Vendredi 11</p> <p>Soutien Psy individuel de 09h à 15h00</p>
<p>Lundi 14</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30 Soutien Psy individuel de 14h à 17h Roubaix ou Armentières</p>	<p>Mardi 15</p> <p><u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h <u>Diététique indiv</u> : 10h à 12h Rdv de 40 min</p>	<p>Mercredi 16</p> <p><u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuels : 9h30 à 12h30</p>	<p>Jeudi 17</p> <p><u>Socio-esthétique individuel</u> : 09h30 à 15h00 <u>Collectif de 15h à 16h30</u> : « Jusqu'au bout des ongles soin des ongles et pose de vernis couleur ou transparent »</p>	<p>Vendredi 18</p> <p>Soutien Psy individuel de 09h à 12h Hazebrouck ou Armentières <u>Art thérapie</u> : 09h00 à 13h00 Rdvs individuels de 1h</p>
<p>Lundi 21</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p>Mardi 22</p> <p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv</p>	<p>Mercredi 23</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p>Jeudi 24</p> 	<p>Vendredi 25</p> 
<p>Lundi 28</p>	<p>Mardi 29</p>	<p>Mercredi 30</p>	<p>Jeudi 31</p>	
<p><i>Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.</i></p> <p><i>Nous vous accueillons également du lundi au vendredi de 9h à 17h pour vous écouter, vous informer...</i></p> <p><i>N'hésitez pas à nous contacter : Espace Ressources Cancers, 36 Avenue Breuvart à Armentières 03.20.38.83.06</i></p> <p><i>ou erc@trefles.info</i></p>				