



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 et Anne-Sophie.



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

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 quelqu'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

MAI 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



MAI 2019

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

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions. Nous vous accueillons également du lundi au vendredi de 9h à 17h pour vous écouter, vous informer... N'hésitez pas à nous contacter : Espace Ressources Cancers, 36 Avenue Breuvar à Armentières 03.20.38.83.06 ou erc@trefles.info</p> | | <p>Mercredi 1</p>  | <p>Jeudi 2</p> <p><u>Marche nordique</u> : 15H à 16H</p> <p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p> <p>Roubaix ou Armentières</p> | <p>Vendredi 3</p> <p><u>Soutien Psy individuel</u> de 09h à 12h00</p> <p>Merville</p> |
| | | <p>Lundi 6</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> | <p>Mardi 7</p> <p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv</p> | <p>Mercredi 8</p>  |
| <p>Lundi 13</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> | <p>Mardi 14</p>  | <p>Mercredi 15</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> <p><u>Sophrologie</u> : RDV individuels : 9h30 à 15h45 RDV collectif : 15h45 à 16h45 « Apprendre à s'endormir et à se lever du bon pied »</p> | <p>Jeudi 16</p> <p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p> <p>Roubaix ou Armentières</p> <p><u>Socio esthétique</u>: RDV individuels : 9h30 à 15h00 RDV collectif : 15h00 à 16h00 « Prendre soin de sa peau avec le soleil »</p> | <p>Vendredi 17</p> <p><u>Soutien Psy individuel</u> : de 09h à 14h45</p> <p>Roubaix ou Armentières</p> <p><u>Art-thérapie</u> : RDV individuels : 09h00 à 13h00</p> |
| <p>Lundi 20</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> | <p>Mardi 21</p> <p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv</p> | <p>Mercredi 22</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> | <p>Jeudi 23</p> <p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p> <p>Roubaix ou Armentières</p> | <p>Vendredi 24</p>  |
| <p>Lundi 27</p> <p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> | <p>Mardi 28</p> <p><u>Diététique indiv</u> : 10h à 12h Rdv de 40 min</p> <p><u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h</p> | <p>Mercredi 29</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> <p><u>Sophrologie</u> : RDV individuels : 9h30 à 16h45</p> | <p>Jeudi 30</p>  | <p>Vendredi 31</p>  |