



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





NOVEMBRE 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



NOVEMBRE 2019

Code couleur : **Activités sur Armentières 36 Avenue Breuvar** — **Activités sur Merville au centre social 18 Place François Mitterrand à MERVILLE** — **Activités sur Roubaix-HEM** — **Centre social des 3 villes 93 Avenue du Docteur Schweitzer à HEM** — **Activités sur Hazebrouck à La Maison des associations : 21 rue Donckèle** — **le tout sur RDV**

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
<p>- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<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 « Eliminer les tensions »</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>		
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
	<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 Breuvar à Armentières 03.20.38.83.06 ou erc@trefles.info</i></p>			<p>- <u>Soutien Psy individuel</u> de 09h à 12h sur Merville</p>
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
<p>- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> <p>- <u>Soutien Psy individuel</u> de 9h à 12h Roubaix-HEM</p>	<p>- <u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h</p> <p>- <u>Diététique indiv</u> : 10h à 12h Rdv de 40 min</p>	<p>- <u>Sophrologie collective</u> :</p> <p>Eliminer les tensions De 10h à 11h30 à Hazebrouck</p>	<p>- <u>CARSAT</u> : Les assistantes sociales seront là pour répondre à vos questions : 13h30 à 16h30</p>	<p>- <u>Art thérapie</u> : 09h00 à 13h00 Rdvs individuels de 1h</p> <p>- <u>Sophrologie collective</u> : Eliminer les tensions De 10h à 11h30 à Roubaix-Hem</p> <p>- <u>Soutien Psy individuel</u> de 09h à 15h à Merville</p>
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
<p>- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p>- <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv</p> <p>- <u>Soutien Psy individuel</u> de 09h à 15h00</p>		<p>- <u>Socio-esthétique individuel</u> : 09h30 à 15h00</p> <p>- <u>Collectif</u> de 15h à 16h00 : « Automassage du visage et massage des mains et avant-bras »</p>	<p>- <u>Soutien Psy individuel</u> de 09h à 12h à Hazebrouck</p>