



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)



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

JUIN 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



JUIN 2019

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

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
<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 « Rééduquer sa mémoire »</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p> <p>Roubaix ou Armentières</p>	<p>Soutien Psy individuel de 14h à 17h Merville</p>
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
	<p><i>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...</i></p>	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p> <p>Roubaix ou Armentières</p>	<p><u>Soutien Psy individuel</u>: de 09h à 15h45 Armentières</p>
Lundi 17	<p><i>N'hésitez pas à nous contacter : Espace Ressources Cancers, 36 Avenue Breuvart à Armentières 03.20.38.83.06 ou erc@trefles.info</i></p>	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p><u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuels : 9h30 à 12h30</p>	<p><u>Socio esthétique</u>:</p> <p>RDV individuels : 9h30 à 15h00 RDV collectif : 15h00 à 16h00 « Mémoire olfactive et réminiscence »</p>	<p><u>Art-thérapie</u> :</p> <p>RDV individuels : 09h00 à 13h00</p> <p><u>Soutien Psy individuel</u> : de 09h à 14h45 Roubaix ou Armentières</p>	
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
<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>Diététique indiv</u> : 10h à 12h Rdv de 40 min</p> <p><u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h</p>	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p> <p>Roubaix ou Armentières</p>	 <p>Espace Ressources Cancers</p>