



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

JUILLET 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



JUILLET 2019

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

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>		<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p>	<p>Soutien Psy individuel de 9h à 12h</p>
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>			<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> <p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p>	<p>Soutien Psy individuel de 9h à 12h</p>
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>			<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> <p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p>	<p>Soutien Psy individuel de 14h à 16h</p>
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>			<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p> <p><u>Pilate</u> : 16h à 17h</p>	<p>Soutien Psy individuel de 9h à 15h</p>
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	<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 :</i></p> <p><i>Espace Ressources Cancers,</i> 36 Avenue Breuvart à Armentières 03.20.38.83.06 ou erc@trefles.info</p>	
				