



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 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

JANVIER 2020

**Activités GRATUITES sur Armentières ,
Hazebrouck, Roubaix-Hem et Merville
(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



JANVIER 2020

Code couleur : **Activités sur Armentières 36 Avenue Breuvart** — **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**

<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 Breuvart à Armentières 03.20.38.83.06 ou erc@trefles.info</p>		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
				
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Soutien Psy individuel</u> : 09h à 15h - <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv			- <u>Art thérapie</u> : 09h00 à 13h00 Rdvs individuels de 1h
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30 - <u>Soutien Psy individuel</u> : 14h à 17h Roubaix-HEM		- <u>Sophrologie collective</u> : « Lâcher prise » De 10h à 11h30 à Hazebrouck	- <u>Socio-esthétique individuel</u> : 09h30 à 15h00 - <u>Collectif</u> 15h à 16h : Prendre soin de sa peau avec le froid - <u>CARSAT</u> : Les assistantes sociales seront là pour répondre à vos questions : 13h30 à 15h30	- <u>Soutien Psy individuel</u> : 09h à 12h à Hazebrouck - <u>Sophrologie collective</u> : « Lâcher prise » De 10h à 11h30 à Roubaix-Hem
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Diététique indiv</u> : 10h à 12h Rdv de 40 min - <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv indiv		- <u>Soutien Psy individuel</u> de 14h à 17h sur Merville	- <u>Sophrologie</u> : RDV individuels : 9h30 à 15h45 RDV collectif : 15h45 à 16h45 « Lâcher prise »
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h			