



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

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

SEPTEMBRE 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



SEPTEMBRE 2019

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

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
		<p><u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuels : 9h30 à 15h45 RDV collectif : 15h45 à 16h45 « Récupérer de l'énergie »</p>		<p>Soutien Psy individuel de 09h à 12h sur Merville</p>
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>				<p>Soutien Psy individuel de 09h à 15h00</p> <p><u>Art thérapie</u> : 09h00 à 13h00</p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
<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 individuel</u> :</p> <p>09h30 à 15h00</p> <p><u>Collectif</u> de 15h à 17h : Fabriquer son masque maison pour le visage</p>	<p>Soutien Psy individuel de 09h à 12h Roubaix ou Armentières</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
<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>Soutien Psy individuel de 09h à 12h</p>
Lundi 30	<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... 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>			
<p><u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>				