



**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

JUILLET 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](mailto:erc@trefles.info)**



# JUILLET 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 et au Centre Socio Educatif Place Degroote** — **le tout sur RDV**

		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
		- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 18h15	- <u>Soutien Psy individuel</u> : 14h à 17h  - <u>Stretching/Pilate</u> : de 14h30 à 15h30 à MC Fitness Envoyé par mail en vidéo	- <u>Art thérapie</u> : 09h00 à 16h00 Rdv individuel de 1h
<b>Lundi 6</b>	<b>Mardi 7</b>	<b>Mercredi 8</b>	<b>Jeudi 9</b>	<b>Vendredi 10</b>
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30  - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel		- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h45  - <u>Stretching/Pilate</u> : de 14h30 à 15h30 à MC Fitness Envoyé par mail en vidéo	
<b>Lundi 13</b>	<b>Mardi 14</b>	<b>Mercredi 15</b>	<b>Jeudi 16</b>	<b>Vendredi 17</b>
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30  - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30		- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 18h15	- <u>Stretching/Pilate</u> : de 14h30 à 15h30 à MC Fitness Envoyé par mail en vidéo	- <u>Soutien Psy individuel</u> : 9h00 à 16h30
<b>Lundi 20</b>	<b>Mardi 21</b>	<b>Mercredi 22</b>	<b>Jeudi 23</b>	<b>Vendredi 24</b>
	- <u>Soutien Psy individuel</u> : 14h à 17h Roubaix-HEM  - <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel		- <u>Soutien Psy individuel</u> : 13h30 à 16h30  - <u>Stretching/Pilate</u> : de 14h30 à 15h30 à MC Fitness Envoyé par mail en vidéo	
<b>Lundi 27</b>	<b>Mardi 28</b>	<b>Mercredi 29</b>	<b>Jeudi 30</b>	<b>Vendredi 31</b>
	- <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel			