



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, yoga, 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 ». Aurélie 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

Calendrier d'activités SEPTEMBRE 2020



ACTIVITES GRATUITES pour les PERSONNES AT-
TEINTES D'UN CANCER ET LEUR ENTOURAGE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

03.20.38.83.06 / 07 86 79 03 16

Mail : erc@trefles.info / Site internet : trefles.info

Facebook : Trefles Armentieres er cancer

Site principal : **ARMENTIERES**

36 avenue Breuvart 59280 ARMENTIERES

Antenne : **HAZEBROUCK**

21 rue Donckèle 59190 HAZEBROUCK

(sans conditions de lieu d'habitation)



SEPTEMBRE 2020

Code couleur : **ARMENTIERES :** 36 Avenue Breuvar — **HAZEBROUCK :** Maison des associations : 21 rue Donckèle — **Nouvelles activités** — Toutes les activités sont sur INSCRIPTION

	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
		- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h30 à 16h45		- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h à 17h
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30 Nouveau à Armentières : <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h30	- <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel			- <u>Art thérapie/Sonothérapie</u> : 09h00 à 16h00 Rdv individuel de 1h Nouveau à Armentières : <u>Yoga</u> : 14h30 à 15h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h à 15h à Hazebrouck (A confirmer)
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30 Nouveau à Armentières : <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h30	- <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel	- <u>Sophrologie collective</u> : 10h à 11h30 maximum 3 personnes	- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h00	- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h00 à 12h00 - <u>Sophrologie collective</u> : 10h à 11h30 maximum 3 personnes - <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h à 15h à Hazebrouck (A confirmer)
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30 Nouveau à Armentières : <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h30	- <u>Rdv avec une diététicienne</u> : 09h à 12h rdv individuel			- <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h à 15h à Hazebrouck (A confirmer)
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30		
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 10h30 à 11h30 Nouveau à Hazebrouck : <u>Sophrologie individuelle</u> : 14h à 17h00				