



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
Cancéris

Calendrier d'activités JANVIER 2021



**ACTIVITES GRATUITES pour les PERSONNES
ATTEINTES 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



JANVIER 2021

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

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
- Marche nordique : 9h30 à 11h30	- Hypnose : 09h à 12h rdv individuel	- Sophrologie : RDV individuel : 9h15 à 17h00		- Soutien Psychologique individuel : 9h à 12h -- Activités physiques adaptées : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
- Marche nordique : 9h30 à 11h30 - Réflexologie plantaire : 14h à 17h30 - Soutien Psychologique individuel : 13h à 17h	- Rdv avec une diététicienne : 10h à 12h rdv individuel			- Art thérapie/Sonothérapie : 09h30 à 13h30 Rdv individuel de 1h - Sophrologie collective (en visio) : 10h pour 40 minutes maximum 5 personnes - Yoga : 14h30 pour 40 minutes maximum 5 personnes (en visio) - Activités physiques adaptées : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
- Marche nordique : 9h30 à 11h30 - Yoga : 10h pour 40 minutes maximum 5 personnes (en visio) - Réflexologie plantaire : 14h à 17h30 - Soutien Psychologique individuel : 13h à 17h	- Hypnose : 09h à 12h rdv individuel	- Sophrologie collective : 10h pour 40 minutes maximum 5 personnes (en visio)	- Socio-esthétique individuelle : 09h30 à 16h	- Activités physiques adaptées : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
- Marche nordique : 9h30 à 11h30 - Réflexologie plantaire : 14h à 17h30 - Soutien Psychologique individuel : 13h à 17h			- Soutien Psychologique individuel : 9h à 12h (par téléphone ou en visio) - Sophrologie collective : 14h30 pour 40 minutes maximum 5 personnes (en visio)	 Espace Ressources Cancérs