



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

MARS 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 Breuvar 59280 ARMENTIERES




Antenne : HAZEBROUCK

21 rue Donckèle 59190 HAZEBROUCK



MARS 2021

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

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
	- Hypnose : 09h à 12h rdv individuel	- Sophrologie : RDV individuel : 9h15 à 17h00		
Lundi 08	Mardi 09	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
- Marche nordique / APA : 9h30 à 11h30 - Soutien Psychologique individuel : 13h à 15h				- Art thérapie/Sonothérapie : 09h30 à 13H30 Rdv individuel de 1h - Activités physiques adaptées : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
- Yoga : 10h pour 40 minutes (en visio) - Marche nordique / APA : 9h30 à 11h30 - Soutien Psychologique individuel : 13h à 17h	- Hypnose : 09h à 12h rdv individuel - Réflexologie plantaire : 14h à 17h30	- Sophrologie collective : 10h pour 40 minutes (en visio)	- Socio-esthétique individuelle : 09h30 à 16h	- Sophrologie collective (en visio) : 10h pour 40 minutes - Activités physiques adaptées : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
- Marche nordique / APA : 9h30 à 11h30	- Rdv avec une diététicienne : 10h à 12h rdv individuel - Réflexologie plantaire : 14h à 17h30			- Yoga : 14h00 pour 40 minutes (en visio) - Soutien Psychologique individuel : 9h à 12h - Activités physiques adaptées : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31		
- Marche nordique / APA : 9h30 à 11h30 - Soutien Psychologique individuel : 13h à 17h - Sophrologie individuel : 14h à 17h30	- Réflexologie plantaire : 14h à 17h30			