



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

AVRIL 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



AVRIL 2021

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

			Jeudi 01	Vendredi 02
			- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 14h à 17h	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
	- <u>Hypnose</u> : 09h à 11h rdv individuel	- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 16h00	- <u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h	- <u>Art thérapie/Sonothérapie</u> : 09h30 à 13h30 Rdv individuel de 1h - <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30 - <u>Yoga</u> : 10h pour 40 minutes (en visio) - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30	- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16h		- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 15h	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30 - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30 - <u>Sophrologie individuel</u> : 14h à 16h30	- <u>Rdv avec une diététicienne</u> : 10h à 11h40 rdv individuel - <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel - <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16h	- <u>Sophrologie collective</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)		- <u>Sophrologie collective (en visio)</u> : 10h pour 40 minutes - <u>Yoga</u> : 14h00 pour 40 minutes (en visio) - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h à 12h - <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
	- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16h			- <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)