



**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 MAI 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](mailto:erc@trefles.info) / Site internet : [trefles.info](http://trefles.info)**

**Facebook : Trefles Armentieres er cancer**

**Site principal : ARMENTIERES**

**36 avenue Breuvart 59280 ARMENTIERES**

**Antenne : HAZEBROUCK**

**21 rue Donckèle 59190 HAZEBROUCK**







**ARMENTIERES**  
36 Avenue Breuvart

**HAZEBROUCK**  
Maison des Associations  
21 rue Donckèle

**MAI 2021**

Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.  
Contact : Laëtitia GABILLON - 03 20 38 83 06 / 07 86 79 03 16 /erc.trefles@info  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 06	Vendredi 07
<p>- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>		<p>- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 16h00</p>	<p>- <u>Yoga</u> : 10h pour 40 minutes (en visio)</p>	<p>- <u>Art thérapie/Sonothérapie</u> : 09h à 12H Rdv individuel de 1h</p>
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
<p>- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p>- <u>Hypnose</u> : 09h à 11h rdv individuel</p> <p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16H</p>			<p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)</p>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
<p>- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30</p>	<p>- <u>Rdv avec une diététicienne</u> : 10h à 11H40 rdv individuel</p> <p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16H</p>	<p>- <u>Sophrologie collective</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)</p>	<p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 15h</p>	<p>- <u>Sophrologie collective (en visio)</u> : 10h pour 40 minutes</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 09h30 à 11h30</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)</p>
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
	<p>- <u>Hypnose</u> : 09h à 11h rdv individuel</p> <p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16h</p>	<p>- <u>Yoga</u> : 10h00 pour 40 minutes (en visio)</p>	<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 09h30 à 17h30</p>	<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h à 12h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)</p>
Lundi 31				
<p>- <u>Sophrologie individuel</u> : 14h à 16h30</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30</p>				