



**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, 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



**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**



**ARMENTIERES**  
36 Avenue Breuvart

**HAZEBROUCK**  
Maison des Associations  
21 rue Donckèle

**JUILLET**  
**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

			Jeudi 01	Vendredi 02
				- <b>Activités physiques adaptées</b> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30 - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30	- <u>Hypnose</u> : 09h à 11h rdv individuel	- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30		- <b>Activités physiques adaptées</b> : 16h30 pour 40 minutes (en visio)
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30				
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30	- <u>Hypnose</u> : 09h à 11h rdv individuel			
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30				- <b>Soutien Psychologique individuel</b> : 9h30 à 11h30