



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

NOVEMBRE 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**

Maison des Associations

21 rue Donckèle 59190 HAZEBROUCK

Antenne : **LA GORGUE**

Maison pour tous

36 rue de l'Abbaye de Beaupré 59253 LA GORGUE



ARMENTIERES36 Avenue
Breuvart**HAZEBROUCK**Maison des Associations
21 rue Donckèle**LA GORGUE**Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré**NOVEMBRE**

Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.

Contact : Laëtitia GABILLON - 03 20 38 83 06 / 07 86 79 03 16
erc.trefles@info

Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05
	- <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel	- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 16h00		- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 09h30 à 11h30
Lundi 08	Mardi 09	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16H			- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 09h30 à 15h00 - <u>Réflexologie plantaire</u> : 13h30 à 16h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h à 16h
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
<u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16H		- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 15h	- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 09h00 à 11h00 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h à 16h - <u>Sophrologie collective</u> : 15h à 15h
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30	- <u>Hypnose</u> : 09h à 11h rdv individuel - <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16H		<u>Sophrologie collective</u> : 15h à 16h00	- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 12h30 - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 14h30 à 16h30 - <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h à 16h
Lundi 29	Mardi 30			
- <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30 - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 10h30 à 11h30 <u>Sophrologie individuel</u> : 14h à 16h30				