



**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

### DECEMBRE 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**  
 Maison des Associations  
 21 rue Donckèle 59190 HAZEBROUCK  
 Antenne : **LA GORGUE**  
 Maison pour tous  
 36 rue de l'Abbaye de Beaupré 59253 LA GORGUE  
 \*\*\*



**ARMENTIERES**

36 Avenue  
Breuvart

**HAZEBROUCK**

Maison des Associations  
21 rue Donckèle

**LA GORGUE**

Maison pour tous  
36 rue de l'Abbaye de Beaupré

**DECEMBRE**

Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.

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

|                                                                                                      |                                                                                                   | Mercredi 01                                                                                                        | Jeudi 02                                                | Vendredi 03                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                  | - <u>Sophrologie</u> :<br>RDV individuel : 9h15 à 16h00                                                            |                                                         | - <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br>09h30 à 15h                                                                                                                                                                                     |
| Lundi 06                                                                                             | Mardi 07                                                                                          | Mercredi 8                                                                                                         | Jeudi 9                                                 | Vendredi 10                                                                                                                                                                                                                                    |
| - <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30<br>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> :<br>10h30 à 11h30  | <u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel<br><br>- <u>Réflexologie plantaire</u> :<br>14h à 17H30 |                                  | <u>Sophrologie collective</u> :<br>15h à 16h00          | - <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br>09h à 11h<br>- <u>Réflexologie plantaire</u> :<br>13h30 à 16h30<br><br>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br>14h30 à 16h30<br><br>- <u>Activités physiques adaptées</u> :<br>14h à 15h |
| Lundi 13                                                                                             | Mardi 14                                                                                          | Mercredi 15                                                                                                        | Jeudi 16                                                | Vendredi 17                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Marche nordique</u> : 9h30 à 10h30<br><u>Activités Physiques Adaptées</u> :<br>10h30 à 11h30      | - <u>Réflexologie plantaire</u> :<br>14h à 16H                                                    | - <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br>09h30 à 11h30<br><br>- <u>Réflexologie plantaire</u> :<br>14h à 16H | - <u>Socio-esthétique individuelle</u> :<br>09h30 à 15h | <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br>9h30 à 12h30<br><br>- <u>Activités physiques adaptées</u> :<br>14h à 15h<br><br>- <u>Sophrologie collective</u> :<br>10h à 11h                                                                    |
| Lundi 20                                                                                             | Mardi 21                                                                                          | Mercredi 22                                                                                                        | Jeudi 23                                                | Vendredi 24                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Diététique individuel</u> :<br>9h30 à 11h30<br><br><u>Sophrologie individuel</u> :<br>14h à 16h30 |                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                         |                                                                                                                                                           |
| Lundi 27                                                                                             | Mardi 28                                                                                          | Mercredi 29                                                                                                        | Jeudi 30                                                | Vendredi 31                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | <u>Diététique individuel</u> :<br>13h30 à 15h30                                                   |                                                                                                                    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |