



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,...)

Sophrologie/Relaxation, yoga, hypnose :

Apprenez avec Martine, Camille 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, Rose 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
Cancéris

Calendrier d'activités

JUIN 2022



ACTIVITES GRATUITES pour les PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER ET LEUR ENTOURAGE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 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
Brevart**HAZEBROUCK**Maison des Associations
21 rue Donckèle**LA GORGUE**Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré**JUIN 2022**

		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
<p><i>Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.</i> <i>Contact : Laëtitia GABILLON - 07 86 79 03 16 erc.trefles@info</i> <i>Du lundi au vendredi de 9h à 17h</i></p>		<p>- <u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuel : 9h15 à 16h00</p>	<p><u>Diététique individuel</u> :</p> <p>13h30 à 15h30</p>	<p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 15h30</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :</p> <p>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 6	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
	<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> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates/Yoga</u> : 15h30 à 16h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h</p> <p><u>Sophrologie collective</u> : 15h à 16h</p>	<p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h à 12h</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :</p> <p>14h à 17h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :</p> <p>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :</p> <p>10h à 12h</p>	<p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 16h</p> <p>- <u>Marche nordique</u> 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates/Yoga</u> : 15h30 à 16h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> :</p> <p>09h30 à 15h</p> <p><u>Groupe de parole pour les proches</u> :</p> <p>14h à 16h</p>	<p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 15h30</p> <p>- <u>Sophrologie collective</u> : 15h à 16h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :</p> <p>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :</p> <p>10h à 12h</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> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates/Yoga</u> : 15h30 à 16h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Socio-esthétique collective</u> :</p> <p>13h45 à 15h45</p> <p>"Voyage olfactif Le pouvoir magique des odeurs"</p>	<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :</p> <p>10h à 12h</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :</p> <p>14h00 à 18h00</p>
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	
<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :</p> <p>10h à 12h</p> <p><u>Sophrologie individuel</u> :</p> <p>14h à 16h30</p>	<p>- <u>Marche nordique</u> 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates/Yoga</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> :</p> <p>09h30 à 15h</p>	