



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, réflexologie plantaire :

Apprenez avec Martine, Camille, Isabelle 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 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)



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.



Appui Santé des Flandres
Dispositif d'appui à la coordination

Calendrier d'activités
JANVIER 2023



* * * * *
ACTIVITES GRATUITES pour les PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER ET LEUR ENTOURAGE
 INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
 Laëtitia GABILLON 07 86 79 03 16
 Mail : lgabillon@appuisantedesflandres.fr
 Facebook : Espace Ressources Cancéris Armentières
 Site principal : **ARMENTIERES**
36 avenue Breuvart 59280 ARMENTIERES
 Antenne : **HAZEBROUCK**
Centre Socio-éducatif
Place Georges Degroote 59190 HAZEBROUCK
 Antenne : **LA GORGUE**
Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré 59253 LA GORGUE
 * * * * *



ARMENTIERES

36 Avenue
Breuvert

HAZEBROUCK

Centre Socio Educatif
Place Georges Degroote


LA GORGUE

Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré

JANVIER 2023



Appui Santé des Flandres
Dispositif d'appui à la coordination

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
	- <u>Sophrologie individuel</u> : 14h à 17h30	- <u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 17h00	- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 17h	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
	<u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel <u>Marche nordique</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES - <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE		- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 12h30 - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h à 17h - <u>Sophrologie collective</u> : 14h45 à 15h45	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES - <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE		- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 17h - <u>Diététique individuel</u> : 14h à 17h	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK - <u>Sophrologie collective</u> : 15h à 16h
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
	<u>Marche nordique</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE		- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 12h30 - <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30 - <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h	- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK - <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h
Lundi 30	Mardi 31	<p>Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions. Contact : Laëtitia GABILLON - 07 86 79 03 16 lgabillon@appuisantedesflandres.fr Du lundi au vendredi de 9h à 17h</p>		
	<u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel - <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES			