



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)

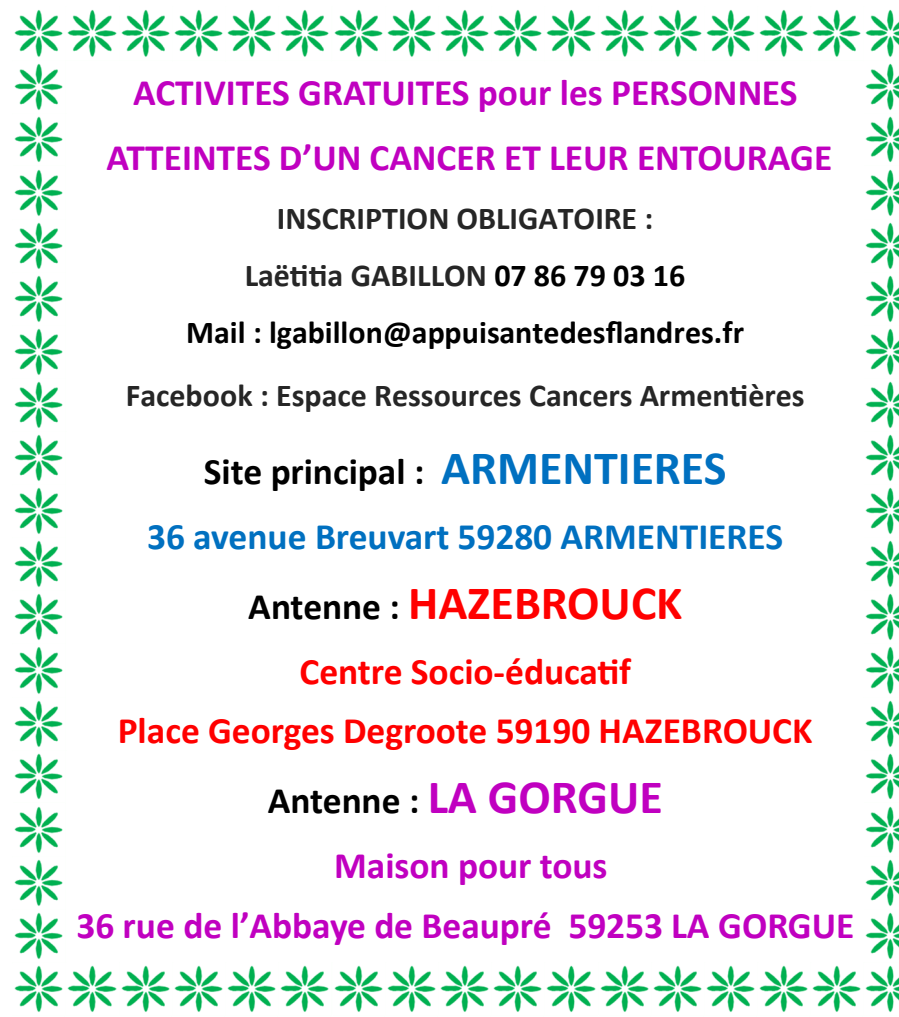


Soutien Psychologique : « Il est parfois plus simple de parler à quelqu'un que l'on ne connaît pas ». Aurélie est à votre écoute et vous propose un soutien psychologique, individuel et / ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez, pendant et après la maladie.



Appui Santé des Flandres
Dispositif d'appui à la coordination

Calendrier d'activités
MARS 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

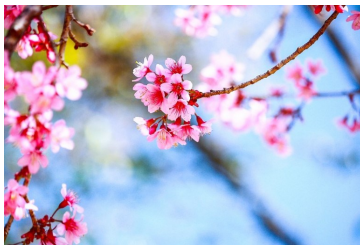


Antenne : **LA GORGUE**

Maison pour tous

36 rue de l'Abbaye de Beaupré 59253 LA GORGUE



ARMENTIERES36 Avenue
Breuvart**HAZEBROUCK**Centre Socio Educatif
Place Georges Degroote**LA GORGUE**Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré**MARS 2023**Espace Ressources
CancersAppui Santé des Flandres
Dispositif d'appui à la coordination

		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
<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>		<p>- <u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuel : 9h15 à 17h00</p>	<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 15h</p> <p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h</p>	<p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
	<p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel</p> <p><u>Marche nordique</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Sophrologie individuel</u> : 14h à 17h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 12h30</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h15 à 17h</p> <p>- <u>Sophrologie collective</u> : 14h45 à 15h45</p>	<p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
	<p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 15h</p> <p>- <u>Groupe de parole</u> : 15h à 17h (L'annonce du cancer, comment faire face et traverser ce raz de marée)</p>	<p>- <u>Sophrologie collective</u> : 15h à 16h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
	<p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel</p> <p><u>Marche nordique</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30 ARMENTIERES</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 12h30</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 13h30 à 17h30</p> <p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 16h</p>	<p>- <u>Diététique individuel</u> : 09h15 à 12h15</p> <p>- <u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30 ARMENTIERES</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>		<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 9h30 à 17h</p>	<p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h à 17h30</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>