



**Socio-esthétique** : Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles (modelage, soin des mains, soin des pieds, soin du visage, ...)

**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



**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 Aurélie, psychologue)



**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  
MAI 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](mailto:lgabillon@appuisantedesflandres.fr)

Facebook : Espace Ressources Cancers 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**



| Lundi 1   | Mardi 2  | Mercredi 3  | Jeudi 4  | Vendredi 5  |
|---|--|---|--|---|
|    | <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>Sophrologie individuel</u> :<br/>14h à 17h30</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>        | <p>- <u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuel : 9h15 à 17h00</p>                    | <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br/>10h à 15h</p> <p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> :<br/>09h30 à 16h</p> <p>- <u>Groupe de parole</u> :<br/>15h30 à 17h30</p>  | <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :<br/>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>  |
| Lundi 8   | Mardi 9  | Mercredi 10   | Jeudi 11   | Vendredi 12   |
|    | <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30 ARMENTIERES</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>  |    | <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br/>10h à 13h</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br/>13h30 à 17h30</p> <p>- <u>Sophrologie collective</u> : 14h45 à 15h45</p>   | <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :<br/>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>  |
| Lundi 15  | Mardi 16   | Mercredi 17   | Jeudi 18   | Vendredi 19   |
|   | <p>- <u>Sophrologie collective</u> : 10h à 11h</p> <p><u>Marche nordique</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30 ARMENTIERES</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>   |   |   | <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :<br/>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p>  |
| Lundi 22  | Mardi 23   | Mercredi 24   | Jeudi 25   | Vendredi 26   |
| <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br/>10h à 13h</p>                    | <p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30 ARMENTIERES</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p> |  | <p>- <u>Socio-esthétique individuelle</u> :<br/>09h30 à 16h</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br/>10h à 13h</p> <p>- <u>Soutien Psychologique individuel</u> :<br/>13h30 à 18h30</p>  | <p><u>Diététique individuel</u> :<br/>09h15 à 16h</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Activités physiques adaptées</u> :<br/>15h45 à 16h45 HAZEBOUCK</p> |
| Lundi 29  | Mardi 30   | Mercredi 31   |  |   |
|  | <p><u>Marche nordique</u> : 14h15 à 15h15 ARMENTIERES</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p>- <u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h LA GORGUE</p>  |   | <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.</b></p> <p><b>Contact : Laëticia GABILLON - 07 86 79 03 16</b></p> <p><b>lgabillon@appuisantedesflandres.fr</b></p> <p><b>Du lundi au vendredi de 9h à 17h</b></p> </div> |   |