



SOCIO-ESTHÉTIQUE
Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles ou collectives

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, MARCHÉ NORDIQUE, ROSE PILATE

Refaites connaissance avec votre corps, redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme.



SOPHROLOGIE, RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Apprenez à contrôler votre respiration, à vous détendre et à vous relaxer. Vous pourrez gérer votre stress, vos douleurs et libérer ainsi vos tensions.

Les activités du mois de OCTOBRE 2025

Parce qu'il est important de continuer à prendre soin de soi !

Participez à nos activités

HAZEBROUCK



Adresse

Centre Socio-Éducatif
Place Georges Degroote
59190 Hazebrouck

ARMENTIÈRES



Adresse

36 avenue Breuvart
59280 Armentières

LA GORGUE



Adresse

Maison Pour Tous
36 rue de Beaupré
59253 La Gorgue

Les activités 100% gratuites de l'ERC de Flandre Intérieure

RENSEIGNEMENTS ou INSCRIPTION À UNE ACTIVITÉ

Laëtitia GABILLON
03 20 38 83 06 ou 07 86 79 03 16
erc@appuisantedesflandres.fr

► Pour les personnes atteintes d'un cancer, de plus de 18 ans, et leurs proches.

GRUPE D'ÉCHANGES

Que vous soyez aidant ou aidé, Venez rencontrer des personnes qui vivent la même chose que vous.



DIÉTÉTIQUE

Recevez des conseils d'une diététicienne en rendez-vous individuel. C'est un moment d'échanges et de partages



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

« Il est parfois plus simple de parler à quelqu'un que l'on ne connaît pas ».

Notre psychologue est à votre écoute et vous propose un soutien individuel pour vous accompagner face aux difficultés que vous rencontrez.

Le lieu de chaque activité proposée dans le calendrier est identifié selon ce code couleur ●●●●



porté par



financé par



avec la participation de



et bien d'autres encore...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		01	02	03 Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
06	07 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	08	09 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	10 Rdv psychologue : 10h30 à 13h30 Rdv psychologue : 14h15 à 17h15
13 Café rencontre soutien : A partir de 14h	14	15 Socio-esthétique indiv : 9h30 à 17h Socio-esthétique collectif : 14h30 à 16h <i>Prendre soin de moi grâce à l'auto-modelage</i>	16 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	17 Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
20	21 Sophrologie collective : 10h à 11h	22	23	24 Rdv psychologue : 10h30 à 13h30 Groupe de parole : 14h à 16h <i>Comment refaire confiance à mon corps après l'expérience du cancer ?</i>
27 Café, jeux de société : 14h à 16h	28 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	29	30 Sophrologie collective : 10h à 11h	31