



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 Novembre 2025

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

Participez à nos activités

HAZEBROUCK



Adresse

Centre Socio-Educatif
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.

GROUPE D'ÉCHANGES

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



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



Appui Santé des Flandres
Dispositif d'appui à la coordination

financé par



avec la participation de



et bien
d'autres
encore...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
03	04	05	06	07 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
10 <u>Café rencontre soutien :</u> 14h à 16h	11 	12	13 <u>Activité Physique Adaptée :</u> 15h30 à 16h30	14 Rdv psychologue : 10h30 à 13h30 Rdv psychologue : 14h15 à 17h15
17 Café rencontre soutien : 14h à 16h	18 <u>Sophrologie collective :</u> 10h à 11h <u>Rose Pilates :</u> 15h30 à 16h30 <u>Socio-esthétique indiv :</u> 9h30 à 17h <u>Socio-esthétique collectif :</u> 13h30 à 15h <i>Faire le point sur vos produits de beauté</i>	19	20 <u>Fabriquez vos décorations de Noël</u> 14h30 à 16h30 <i>Atelier centre de table, bougies et vase décoré</i>	21 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
24 <u>Jeux de cartes, jeux de société :</u> 14h à 16h avec Laëtitia	25 <u>Rose Pilates :</u> 15h30 à 16h30	26 <u>Diététique indiv :</u> 9h15 à 10h15 <u>Diététique collectif :</u> 10h30 à 12h <i>Astuces diététiques, économiques et pratiques pour se simplifier la vie</i>	27 <u>Activité Physique Adaptée :</u> 15h30 à 16h30	28 <u>Sophrologie collective :</u> 10h à 11h <u>Rdv psychologue :</u> 10h30 à 13h30 <u>Groupe de parole :</u> 14h à 16h <i>Echanges autour des effets secondaires des traitements (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie) entre désir et ambivalence : Est ce que ça vaut vraiment le coup ?</i>
			INFOS 20 novembre et 18 décembre à Armentières Fabriquez vos décorations pour les fêtes à partir de 14h30 Sur inscription	