



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles ou collectives

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.



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 Janvier 2026

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
05 Yoga : 16h à 17h	06 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	07	08 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	09 Rdv psychologue : 09h30 à 18h Groupe de parole : 10h30 à 12h30 <i>L'annonce de la maladie, de quels bouleversements parle t-on ?</i>
12 Jeux de cartes, jeux de société (scrabble et belote) : 14h à 16h avec Laëtitia	13 Socio-esthétique indiv : 9h30 à 15h45 Socio-esthétique collectif : 10h30 à 12h <i>« Ma routine beauté »</i> Rose Pilates : 15h30 à 16h30	14 Diététique individuel : 09h à 12h30 Diététique collectif : 10h à 11h30 <i>Les bases de l'équilibre alimentaire</i>	15 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	16 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
19 Café rencontre soutien : 14h à 16h Yoga : 16h à 17h	20 Diététique individuel : 13h15 à 17h15 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	21	22 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	23 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30 Rdv psychologue : 10h30 à 17h15
26 Café rencontre soutien : 13h30 à 15h30	27 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	28	29 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	30 Socio-esthétique indiv : 8h30 à 13h30 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
			<div>INFOS</div>	