



### 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.



### SOCIO-ESTHÉTIQUE

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

## 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



### GROUPE 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



### 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 Février 2026

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

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...

### 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.



## Les activités du mois de Février 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02  <u>Jeux de cartes, jeux de société (scrabble et belote) : 14h à 16h avec Laëtitia</u>	03  <u>Sophrologie collective : 10h à 11h</u>  <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	04	  <u>Atelier fabrication de bijoux : 14h30 à 16h30</u>  <u>Marche Adaptée : 15h30 à 16h30</u>	05  <u>Rdv psychologue : 09h30 à 18h</u>  <u>Groupe de parole : 10h30 à 12h30</u>  <u>Communiquer avec mes proches : entre présence des proches et sentiment de solitude, comment vivre cette expérience ensemble ?</u>  <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>
09  <u>Café rencontre soutien : 14h à 16h</u>  <u>Yoga : 16h à 17h</u>	10  <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	11	  <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>	12  <u>Rdv psychologue : 13h à 18h</u>  <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>
16  <u>Yoga : 16h à 17h</u>	17  <u>Socio-esthétique indiv : 9h30 à 13h30</u>  <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	18  <u>Sophrologie collective : 10h à 11h</u>	  <u>Diététique individuel : 13h15 à 17h15</u>	19
23  <u>Café rencontre soutien : 13h45 à 15h45</u>  <u>Yoga : 16h à 17h</u>	24  <u>Atelier écriture : 9h30 à 12h30 (Nouveau)</u>  <u>Rdv psychologue : 13h à 18h</u>  <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	25  <u>Diététique individuel : 09h à 12h30</u>  <u>Diététique collectif : 10h à 11h30</u>  <u>Nutrition et cancer, démêler le vrai du faux</u>	  <u>Rdv psychologue : 10h à 16H30</u>	26  <u>Socio-esthétique indiv : 8h30 à 14h</u>  <u>Socio-esthétique collectif : 9H30 à 11h</u>  <u>« Venez tester les couleurs qui vous vont le mieux »</u>
			<b>INFOS</b>  <u>Nouveau à Armentières : Atelier écriture animé par Aurélie la psychologue</u>	