



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 Février 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
02 Jeux de cartes, jeux de société (scrabble et belote) : 14h à 16h avec Laëtitia	03 Sophrologie collective: 10h à 11h Rose Pilates : 15h30 à 16h30	04	05 Atelier fabrication de bijoux : 14h30 à 16h30 Marche Adaptée : 15h30 à 16h30	06 Rdv psychologue : 09h30 à 18h Groupe de parole : 10h30 à 12h30 <i>Communiquer avec mes proches : entre présence des proches et sentiment de solitude, comment vivre cette expérience ensemble ?</i> Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
09 Café rencontre soutien : 14h à 16h Yoga: 16h à 17h	10 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	11	12 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	13 Rdv psychologue : 13h à 18h Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
16 Yoga: 16h à 17h	17 Socio-esthétique indiv : 9h30 à 13h30 Rose Pilates : 15h30 à 16h30	18 Sophrologie collective: 10h à 11h	19 Diététique individuel : 13h15 à 17h15	20
23 Café rencontre soutien : 13h45 à 15h45 Yoga: 16h à 17h	24 Atelier écriture : 9h30 à 12h30 (Nouveau) Rdv psychologue : 13h à 18h Rose Pilates : 15h30 à 16h30	25 Diététique individuel : 09h à 12h30 Diététique collectif : 10h à 11h30 <i>Nutrition et cancer, démêler le vrai du faux</i>	26 Rdv psychologue : 10h à 16h30	27 Socio-esthétique indiv : 8h30 à 14h Socio-esthétique collectif : 9h30 à 11h <i>« Venez tester les couleurs qui vous vont le mieux »</i>
			INFOS Nouveau à Armentières : Atelier écriture animé par Aurélie la psychologue	