



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 Mars 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	03	04	05	06
		<u>Socio-esthétique indiv</u> : 8h30 à 12h30 <u>Sophrologie collective</u>: 10h à 11h	<u>Rdv psychologue</u> : 09h30 à 18h <u>Marche Adaptée</u> : 15h30 à 16h30 <u>Atelier masques</u>: 14h30 à 17h « Fabrication Masque Vénitien »	<u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30
09	10	11	12	13
<u>Jeux de cartes, jeux de société (scrabble et belote)</u> : 14h à 16h avec Laëtitia	<u>Renforcement musculaire adapté</u> : 10h30 à 11h30 Nouveau avec Etienne	<u>Diététique individuel</u> : 09h à 12h30 <u>Diététique collectif</u> : 10h à 11h30 « Apprendre à réaliser un menu équilibré adapté au cancer »	<u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30	<u>Rdv psychologue</u> : 09h30 à 18h <u>Groupe de parole</u> : 14h à 16h « Comment vivre avec la peur de la récurrence ? » <u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30
16	17	18	19	20
<u>Café rencontre soutien</u> : 14h à 16h	<u>Atelier écriture</u> : 9h30 à 12h30 <u>Rdv psychologue</u> : 13h à 16h <u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30	<u>Socio-esthétique indiv</u> : 9h30 à 14h15 <u>Sophrologie collective</u>: 10h à 11h <u>Socio-esthétique collectif</u> : 14h15 à 15h45 « Pose de vernis et astuces pour bien le poser »	<u>Diététique individuel</u> : 13h15 à 17h15 <u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30 <u>Yoga</u>: 16h30 à 17h30	<u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30
23	24	25	26	27
<u>Café rencontre soutien</u> : 13h45 à 15h45 <u>Yoga</u>: 16h à 17h	<u>CARSAT</u> : 10h à 12h Nouveau « Groupe d'échanges sur les droits » <u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30	<u>Café rencontre</u> : 10h à 12h « Les hommes ont la parole »	<u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30	<u>Gym douce adaptée</u> : 14h30 à 15h30 Nouveau avec Etienne <u>Rdv psychologue</u> : 10h30 à 17h <u>Activité Physique Adaptée</u> : 15h30 à 16h30
30	31		INFOS	
<u>Yoga</u>: 16h à 17h	<u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30			