



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.

SOCIO-ESTHÉTIQUE
Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles ou collectives



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 Avril 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 Breuvar
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.

GRUPE 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



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




financé par



avec la participation de



et bien
d'autres
encore...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		01 Sophrologie collective : 10h à 11h	02 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	03 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30
06 	07 Rose Pilates : 15h30 à 16h30 Café rencontre soutien : 10h à 12h	08 Renforcement musculaire : 10h30 à 11h30 Socio-esthétique indiv : 12h30 à 17h30	09 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	10 Rdv psychologue : 09h30 à 18h Groupe de parole : 14h à 16h « Comment communiquer et se faire entendre dans son parcours de soins ? »
13 Café rencontre : 13h30 à 15h « Activités / jeux collectifs » Yoga : 15h30 à 16h30	14 Socio-esthétique indiv : 9h30 à 14h Socio-esthétique collectif : 14h à 15h30 « Maquillage bonne mine »	15 Diététique individuel : 09h à 12h30 Diététique collectif : 10h à 11h30 « Déchiffrer les étiquettes + points de vigilance liés au cancer »	16 Diététique individuel : 13h15 à 17h15 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	17 CARSAT : 10h à 12h « Groupe d'échanges sur les droits » (complet) Activité Physique Adaptée : 10h à 11h
20 Café rencontre soutien : 14h à 16h	21 Atelier écriture : 9h30 à 12h30 Rdv psychologue : 13h à 18h	22 Rose Pilates : 10h à 11h Yoga : 11h à 12h	23 Rdv psychologue : 10h30 à 17h Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	24 Activité Physique Adaptée : 10h à 11h
27 Café rencontre soutien : 14h à 16h Rose Pilates : 15h15 à 16h15 Yoga : 16h30 à 17h30	28 Sophrologie collective : 10h à 11h Café rencontre : 14h30 à 16h30 « Les hommes ont la parole »	29 Gym douce : 14h30 à 15h30	30 Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30	