



Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles (modelage, soin des mains, soin des pieds, soin du visage, ...)

Sophrologie/Relaxation, yoga, hypnose, réflexologie plantaire :

Apprenez avec Martine, Camille, Isabelle et Bruno à contrôler votre respiration afin de vous détendre et vous relaxer et ainsi mieux gérer votre stress, douleurs et libérer ainsi vos tensions.



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



Diététique : Recevez des conseils d'une diététicienne en rendez-vous individuel c'est un moment d'échanges et de partages



Groupe d'échanges :

Venez rencontrer des personnes qui comme vous, ont été confrontées à la maladie (animé par Aurélie, psychologue)



Soutien Psychologique : « Il est parfois plus simple de parler à quelqu'un que l'on ne connaît pas ». Aurélie est à votre écoute et vous propose un soutien psychologique, individuel et / ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez, pendant et après la maladie.



Appui Santé des Flandres
Dispositif d'appui à la coordination





JUIN 2024



ACTIVITES GRATUITES pour les PERSONNES de plus de 18 ans
ATTEINTES D'UN CANCER ET LEUR ENTOURAGE
INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
Laëtitia GABILLON 07 86 79 03 16 / 03 20 38 83 06
Mail : lgabillon@appuisantedesflandres.fr ou
erc@appuisantedesflandres.fr
Facebook : Espace Ressources Cancérs Armentières
Site principal : ARMENTIERES
36 avenue Breuvart 59280 ARMENTIERES
Antenne : HAZEBROUCK
Centre Socio-éducatif
Place Georges Degroote 59190 HAZEBROUCK
Antenne : LA GORGUE
Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré 59253 LA GORGUE



ARMENTIERES36 Avenue
Breuvart**HAZEBROUCK**Centre Socio Educatif
Place Georges Degroote**LA GORGUE**Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré**JUIN 2024**

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
<p><i>Toutes les activités sont gratuites et sur inscriptions.</i></p> <p><i>Contact : Laëtitia GABILLON - 07 86 79 03 16 / 03 20 38 83 06</i> <i>erc@appuisantedesflandres.fr / lgabillon@appuisantedesflandres.fr</i> <i>Du lundi au vendredi de 9h à 17h</i></p>	<p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel</p> <p><u>Sophrologie individuel</u> : 14h à 17h30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h</p>	<p><u>Sophrologie</u> :</p> <p>RDV individuel : 9h15 à 17h</p>	<p><u>Socio-esthétique individuelle</u> :</p> <p>09h30 à 12h30</p>	<p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h00 à 18h30</p> <p><u>Groupe de parole</u> : 13h30 à 15h30 Cancer et brutalités: comment je vis l'annonce et les changements de vie liés à la maladie?</p> <p><u>Bilan APA individuel</u> : 14h à 16h</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45</p>
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h</p>		<p><u>Socio-esthétique individuelle</u> :</p> <p>09h30 à 15h00</p> <p><u>Socio-esthétique collectif</u> :</p> <p>De 15h à 16h30 : <u>Soin des ongles et pose de vernis</u></p>	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
	<p><u>Hypnose</u> : 09h à 12h rdv individuel</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Sophrologie collective</u> : 10h à 11h</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h</p>			<p><u>Bilan APA individuel</u> : 14h à 16h</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h à 18h30</p>
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
<p>Café rencontre soutien à partir de 14h30</p> 	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Activités Physiques Adaptées</u> : 16h à 17h</p>			<p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h00 à 13h00</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 14h00 à 19h00</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 15h45 à 16h45</p>