



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

JUILLET 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 Cancers 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
Breuvert**HAZEBROUCK**Centre Socio Educatif
Place Georges Degroote**LA GORGUE**Maison pour tous
36 rue de l'Abbaye de Beaupré**JUILLET 2024**

Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05
<p><u>Socio-esthétique individuelle</u> : 13h30 à 16h30</p>	<p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p>	<p><u>Sophrologie</u> : RDV individuel : 9h15 à 17h</p>	<p><u>Diététique</u> : RDV Individuel 9h15 à 15h15</p> <p><u>Diététique</u> : Collectif Limiter les substances toxiques dans mon quotidien 15h15 à 16h15</p>	<p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h30 à 17h30</p> <p><u>Groupe de parole</u> : 13h30 à 15h30 Quand l'expérience du cancer m'amène à perdre une partie mon corps (mastectomie, ablation etc ..) <u>Bilan APA individuel</u> : 14h à 16h</p>
<p>Lundi 08</p> 	<p>Mardi 09</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h30 à 18h</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30</p>	<p>Mercredi 10</p>	<p>Jeudi 11</p> <p><u>Socio-esthétique individuelle</u> : 09h30 à 15h00</p> <p><u>Socio-esthétique collectif</u> : De 15h à 16h30 : <i>Conseil maquillage et pratique</i></p>	<p>Vendredi 12</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h30 à 13h30</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 14h15 à 18h15</p> <p><u>Bilan APA individuel</u> : 14h à 16h</p>
<p>Lundi 15</p>	<p>Mardi 16</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>Mercredi 17</p> 	<p>Jeudi 18</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h30 à 18h</p>	<p>Vendredi 19</p> <p><u>Soutien Psychologique individuel</u> : 10h30 à 19h45</p>
<p>Lundi 22</p>	<p>Mardi 23</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30</p>	<p>Mercredi 24</p>	<p>Jeudi 25</p> <p>Café rencontre soutien à partir de 14h30</p> 	<p>Vendredi 26</p> <p><u>Bilan APA individuel</u> : 14h à 16h</p>
<p>Lundi 29</p> 	<p>Mardi 30</p> <p><u>Activités physiques adaptées</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilates</u> : 15h30 à 16h30</p>	<p>Mercredi 31</p>		