



### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, MARGE 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 OCTOBRE 2024

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.  
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
	<p><b>01</b></p> <p><u>Hypnose</u> : 09h à 11h</p> <p><u>Sophrologie individuelle</u> : 14h à 17h30</p> <p><u>Rose Pilate</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 16h à 17h</p>	<p><b>02</b></p> <p><u>Sophrologie individuelle</u> : 09h15 à 15h45</p>	<p><b>03</b></p>	<p><b>04</b></p> <p><u>Bilan APA</u> : 14h à 16h</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 15h45 à 16h45</p>
<p><b>07</b></p> <p><u>Réflexologie collective</u> : 14h30 à 15h30 « Massage ayurvédique des mains »</p>	<p><b>08</b></p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilate</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 16h à 17h</p>	<p><b>09</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><u>Bilan APA</u> : 14h à 16h</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 15h45 à 16h45</p>
<p><b>14</b></p> <p><u>Soutien psychologique individuel</u> : 10h30 à 17h30</p> <p><u>Soutien psychologique individuel</u> : 14h15 à 18h15</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p>	<p><b>15</b></p> <p><u>Sophrologie collective</u> : 10h à 11h</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilate</u> : 15h30 à 16h30</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 16h à 17h</p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><u>Café rencontre soutien</u> : A partir de 14h30</p>	<p><b>18</b></p> <p><u>Bilan APA</u> : 14h à 16h</p> <p><u>Soutien psychologique individuel</u> : 10h30 à 17h45</p> <p><u>Réflexologie plantaire</u> : 14h à 17h</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 15h45 à 16h45</p>
<p><b>21</b></p> <p><u>Diététique individuel</u> : 9h15 à 15h15</p> <p><u>Diététique collectif</u> : 15h15 à 16h45 « Adapter mon alimentation pendant les traitements »</p>	<p><b>22</b></p> <p><u>Hypnose</u> : 09h à 11h</p> <p><u>Soutien psychologique individuel</u> : 10h30 à 18h</p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilate</u> : 15h30 à 16h30</p>	<p><b>23</b></p> <p><u>Soutien psychologique individuel</u> : 10h30 à 18h</p> <p><u>Groupe de parole</u> : 15h à 17h « Cancer : Entre l'avant et l'après comment trouver ma place »</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></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</u> : 14h à 16h</p>
<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><u>Activité Physique Adapté</u> : 14h15 à 15h15</p> <p><u>Rose Pilate</u> : 15h30 à 16h30</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>INFOS</b></p> <p>Bilan APA et Rose Pilate à confirmer lors de vos inscriptions</p> <p>Il n'y aura pas de séance de socio-esthétique au mois d'octobre</p>	