



**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  
DECEMBRE 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				
02	<p><b>Hypnose</b> : 09h à 12h</p> <p><b>Sophrologie individuelle</b> : 14h à 17h30</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 14h15 à 15h15</p> <p><b>Rose Pilate</b> : 15h30 à 16h30</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 16h à 17h</p>	03	04	05	06	<p><b>Bilan APA</b> : 14h à 16h</p> <p><b>Socio-esthétique individuel</b> : 8h30 à 12h30</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 15h45 à 16h45</p> <p><b>Réflexologie plantaire</b> : 14h à 17h</p>		
09	10	11	12	13	<p><b>Diététique individuel</b> : 9h15 à 16h15</p> <p><b>Réflexologie collective</b> : 14h30 à 15h30 « Massage ayurvédique des mains »</p>	<p><b>Réflexologie plantaire</b> : 14h à 17h</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 14h15 à 15h15</p> <p><b>Rose Pilate</b> : 15h30 à 16h30</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 16h à 17h</p>	<p><b>Café rencontre soutien</b> : A partir de 14h30</p>	<p><b>Soutien psychologique individuel</b> : 10h30 à 13h30</p> <p><b>Soutien psychologique individuel</b> : 14h15 à 18h15</p> <p><b>Bilan APA</b> : 14h à 16h</p>
16	17	18	19	20	<p><b>Réflexologie plantaire</b> : 14h à 17h</p>	<p><b>Sophrologie collective</b> : 10h à 11h</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 14h15 à 15h15</p> <p><b>Rose Pilate</b> : 15h30 à 16h30</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 16h à 17h</p>	<p><b>Socio-esthétique individuel</b> : 11h à 15h</p> <p><b>Socio-esthétique collectif</b> : 09h30 à 11h « maquillage de fêtes »</p>	<p><b>Bilan APA</b> : 14h à 16h</p> <p><b>Soutien psychologique individuel</b> : 10h30 à 17h45</p> <p><b>Groupe de parole</b> : 13h45 à 15h45 « Après l'ablation, quelle reconstruction envisager »</p> <p><b>Activité Physique Adapté</b> : 15h45 à 16h45</p>
23	24	25	26	27				
30	31		<div style="border: 2px solid #e91e63; padding: 10px;"> <p><b>INFOS</b></p> <p><i>Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires de Noël mais nous restons disponibles et à votre disposition</i></p> </div>					