



### 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 JANVIER 2025

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 Breuvart  
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
		01 	02	03 Rdv psychologue : 10h30 à 18h Groupe de parole : 13h45 à 15h45 « (Annonces) et cancer : quels bouleversements ... ? »
06	07 Hypnose : 09h à 12h Diététique indiv : 9h15 à 12h15 Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h Sophrologie individuelle : 14h à 17h30	08	09 Réflexologie plantaire : 14h à 15h Réflexologie collective : 15h30 à 16h30 « Massage ayurvédique des mains »	10 Rdv psychologue : 10h30 à 13h30 Rdv psychologue : 14h15 à 18h15 Socio-esthétique indiv : 8h30 à 13h Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
13	14 Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h	15 Sophrologie indiv : 09h15 à 15h45	16 Réflexologie plantaire : 14h à 17h	17 Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
20 Bilan APA : 15h à 17h	21 Sophrologie collective : 10h à 11h Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h	22 Socio-esthétique indiv : 9h30 à 14h30	23 Café rencontre soutien : A partir de 14h30	24 Rdv psychologue: 10h30 à 18h Réflexologie plantaire : 14h à 17h Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
27 Bilan APA : 15h à 17h	28 Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h	29	<b>INFOS</b> 7 janvier : Diététique collectif : 10h15 à 11h45 « Lire les étiquettes alimentaires : Décrypter les emballages pour faire des choix éclairés » 10 janvier : Socio-esthétique collectif : 09h30 à 11h « Prendre soin de ses mains et de ses pieds en hiver » 31 janvier : Rdv psychologue : 14h15 à 18h15 31 janvier : Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45	