



**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 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@appuisantesdesflandres.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	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	07	08	09	10	Réflexologie plantaire : 14h à 15h Réflexologie collective : 15h30 à 16h30 « Massage ayurvédique des mains » Rdv psychologue : 10h30 à 13h30 Rdv psychologue : 14h15 à 18h15 Socio-esthétique indiv : 8h30 à 13h Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
13	Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h	14	15	16	17	Sophrologie indiv : 09h15 à 15h45 Réflexologie plantaire : 14h à 17h Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
20	Sophrologie collective : 10h à 11h Bilan APA : 15h à 17h Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h	21	22	23	24	Socio-esthétique indiv : 9h30 à 14h30 Café rencontre soutien : A partir de 14h30 Rdv psychologue: 10h30 à 18h Réflexologie plantaire : 14h à 17h Activité Physique Adaptée : 15h45 à 16h45
27	Bilan APA : 15h à 17h Activité Physique Adaptée : 14h15 à 15h15 Rose Pilate : 15h30 à 16h30 Activité Physique Adaptée : 16h à 17h	28	29	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>INFOS</b></p> <p>7 janvier : <b>Diététique collectif</b> : 10h15 à 11h45            «Lire les étiquettes alimentaires : Décrypter les emballages pour faire des choix éclairés »</p> <p>10 janvier : <b>Socio-esthétique collectif</b> : 09h30 à 11h            « Prendre soin de ses mains et de ses pieds en hiver»</p> <p>31 janvier : <b>Rdv psychologue</b> : 14h15 à 18h15</p> <p>31 janvier : <b>Activité Physique Adaptée</b> : 15h45 à 16h45</p> </div>		