



### 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 FEVRIER 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   |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>03</b></p> <p><a href="#">Diététique indiv</a> : 9h15 à 12h15</p> <p><a href="#">Bilan APA</a> : 15h à 17h</p>   | <p><b>04</b></p> <p><a href="#">Hypnose</a> : 09h à 12h</p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 14h15 à 15h15</p> <p><a href="#">Rose Pilate</a> : 15h30 à 16h30</p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 16h à 17h</p> <p><a href="#">Sophrologie individuelle</a> : 14h à 17h30</p> | <p><b>05</b></p> <p><a href="#">Sophrologie indiv</a> : 9h15 à 15h45</p>   | <p><b>06</b></p>  | <p><b>07</b></p> <p><a href="#">Rdv psychologue</a> : 10h30 à 18h</p> <p><a href="#">Socio-esthétique indiv</a> : 8h30 à 17h30</p> <p><a href="#">Groupe de parole</a> : 13h45 à 15h45</p> <p><a href="#">Socio-esthétique collective</a> : 10h30 à 12h</p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 15h45 à 16h45</p> |
| <p><b>10</b></p> <p><a href="#">Diététique indiv</a> : 9h15 à 14h15</p> <p><a href="#">Diététique collectif</a> : 14h15 à 15h45</p> <p>« Mythe et réalité des compléments alimentaires en oncologie »</p> <p><a href="#">Bilan APA</a> : 15h à 17h</p> | <p><b>11</b></p> <p><a href="#">Rdv psychologue</a> : 10h30 à 18h</p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 14h15 à 15h15</p> <p><a href="#">Rose Pilate</a> : 15h30 à 16h30</p>  | <p><b>12</b></p>   | <p><b>13</b></p>  | <p><b>14</b></p> <p><a href="#">Rdv psychologue</a> : 10h30 à 13h30</p> <p><a href="#">Rdv psychologue</a> : 14h15 à 18h15</p>   |
| <p><b>17</b></p> <p><a href="#">Réflexologie plantaire</a> : 14h à 15h</p> <p><a href="#">Réflexologie collective</a> : 15h30 à 16h30</p> <p>« Massage ayurvédique des mains »</p>   | <p><b>18</b></p> <p><a href="#">Sophrologie collective</a> : 10h à 11h</p> <p><a href="#">Rose Pilate</a> : 15h30 à 16h30</p>  | <p><b>19</b></p> <p><a href="#">Socio-esthétique indiv</a> : 9h30 à 14h30</p> <p><a href="#">Socio-esthétique collective</a> : 9h30 à 11h</p> <p>« maquillage bonne mine »</p> | <p><b>20</b></p>  | <p><b>21</b></p>   |
| <p><b>24</b></p> <p><a href="#">Réflexologie plantaire</a> : 14h à 17h</p>   | <p><b>25</b></p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 14h15 à 15h15</p> <p><a href="#">Rose Pilate</a> : 15h30 à 16h30</p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 16h à 17h</p>  | <p><b>26</b></p>   | <p><b>27</b></p> <p><a href="#">Café rencontre soutien</a> : A partir de 14h30</p>  | <p><b>28</b></p> <p><a href="#">Rdv psychologue</a> : 10h30 à 18h</p> <p><a href="#">Rdv psychologue</a> : 14h15 à 18h15</p> <p><a href="#">Réflexologie plantaire</a> : 14h à 17h</p> <p><a href="#">Activité Physique Adaptée</a> : 15h45 à 16h45</p>  |
|  |  |  | <p><b>INFOS</b></p> <p><b>7 février</b> : <a href="#">Socio-esthétique collective</a> : 10h30 à 12h</p> <p>« Prendre soin de ses mains et de ses pieds en hiver »</p> <p><b>7 février</b> : <a href="#">Groupe de parole</a> : 13h45 à 15h45</p> <p>Communiquer avec mes proches: Entre présence des proches et sentiment de solitude, comment vivre cette expérience ensemble?</p> |  |