



Profitez des conseils de la socio-esthéticienne afin d'entretenir votre peau lors d'ateliers collectifs. Vous pouvez également bénéficier de soins individuels sur rendez-vous.

Débutant ou non, venez passer un moment convivial en groupe
Autour de la pratique d'activités artistiques
(en partenariat avec l'Ecole Municipale des Arts Plastiques)



Venez travailler votre respiration pour vous détendre et vous relaxer
Mieux gérer votre stress et vous libérer des tensions...

Refaites connaissance avec votre corps, redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme (en partenariat avec APA COMPLEX)



Recevez les conseils d'une diététicienne autour d'une animation Culinaire, c'est un moment d'échanges et de partages
Vous pouvez également bénéficier de conseils individualisés (sur rendez vous ou en fin d'activité)

Venez vous détendre au sein d'un lieu convivial autour d'un café, d'un thé... et rencontrer des personnes qui comme vous ont été elles aussi confrontées à la maladie (animé par un psychologue)



Espace Ressources
Cancers



Groupe de paroles



Ateliers d'expression
artistique



sophrologie



Soins socio-
esthétique



Ateliers de
diététique



Activités physiques
adaptées

**Je vous accueille également du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h pour vous écouter, vous informer et vous apporter mon aide (juridique, social, professionnel) N'hésitez pas !
Fanny Capitaine**

**Activités GRATUITES sur Inscription
Pour les personnes atteintes de cancer, l'ayant été, et leur entourage**



Fanny Capitaine, coordinatrice de
l'Espace Ressources Cancers
2 rue Saint Gilles - 59140 Dunkerque
Tel : 03 28 66 34 73
Courriel : mps.erc@orange.fr
www.facebook.com/erc.flandremaritime

Planning des activités : sur inscription

JANVIER 2014				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Marche nordique	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28 Marche nordique	29	30	31

FEVRIER 2014				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7
10	11 Marche nordique	12	13	14 Atelier collectif
17	18	19	20	21
24	25 Marche nordique	26	27	28

MARS 2014				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7
10	11 Marche nordique	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25 Marche nordique	26	27	28
31				

SOPHROLOGIE De 14h30 à 15h30

ACTIVITES PHYSIQUE ADAPTE (APA) Gym douce : De 11H00 à 12H00
Marche Nordique: de 15h30 à 17h00

SOCIO ESTHETIQUE En individuel: RDV d'une heure entre 14H00 et 18h00
En groupe: de 14H30 à 16H30

EXPRESSION ARTISTIQUE De 10H00 à 12h00

ATELIER DIETETIQUE De 14h30 à 16h30

GRUPE DE PAROLES De 16h30 à 18h00