

Planning des activités – Octobre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Bouger ensemble – Pour renforcer son corps et son énergie

6, 13, 20 et 27 octobre 2025 de 14h à 15h

Avec Quentin



DIÉTÉTIQUE

⚠ 46 RUE DU GROUPE LORRAINE RÉSIDENCE SIQUIDGARE, ENTRÉE À DROITE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé

17 octobre 2025 de 10h à 12h

Avec Aurélie



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Virginie



SOPHROLOGIE

⚠ SALLE PIERRE MOREAU - MAIRIE DE BREBIÈRES

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

15 Octobre 2025 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

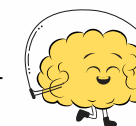
JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

13 octobre 2025 de 10h à 12h

Avec Marion



Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de **SANDRA**

erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance dans la mesure du possible pour les inscriptions et annulations

En présentiel ou en visioconférence

Planning des activités – Octobre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois – Ternois

MSP Léonard de Vinci – 176 rue d'Hesdin – GAUCHIN-VERLOINGT



SOPHROLOGIE

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

9 octobre 2025 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Certificat médical obligatoire



Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie

En attente de confirmation des dates courant septembre (suite au changement d'intervenant)

DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé

22 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



HYPNO RELAXATION

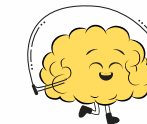
Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

10 octobre 2025 de 14h à 16h

Avec Hélène



JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE



Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

2 octobre 2025 de 10h à 12h

Avec Marion

Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de SANDRA

erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance dans la mesure du possible pour les inscriptions et annulations

En présentiel ou en visioconférence



Avec le soutien financier de



Région Hauts-de-France



Planning des activités – Octobre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois – Campagnes de l'Artois
Marie de Saulty, 14 place Publique – SAULTY



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Savoir lire les étiquettes des cosmétiques

9 octobre de 14h30 à 16h15

Avec Corinne



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie

1, 8, 15, 22 et 29 octobre 2025 de 14h à 15h

⚠️ **Certificat de non-contre-indication obligatoire**

Avec Arthur



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Élodie



SOPHROLOGIE

Hors du stress, pour retrouver calme et bien-être

10 octobre - de 15h30 à 17h

Avec Sixtine

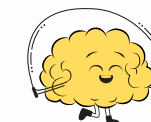


JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

Jeudi 2 octobre de 14h à 16h

Avec Marion



Inscription OBLIGATOIRE

auprès de **SANDRA**

erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance dans la mesure du possible pour les inscriptions et annulations

En présentiel ou en visioconférence



Planning des activités – Octobre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois – Sud Artois
3S Scarpe Sensée Services – Place du Général de Gaulle
Ecoust-St-Mein



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Certificat médical obligatoire



Bouger ensemble – Pour renforcer son corps et son énergie
Le 1, 8, 15, 22 et 29 octobre de 9h à 10h

Avec Quentin

DIÉTÉTIQUE



Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
13 octobre 2025 de 10h à 12h

Avec Charlène

SOCIO-ESTHÉTIQUE



Auto-soin du visage : pour apprendre à chouchouter sa peau

9 octobre 2025 de 14h à 16h

Avec Lydie

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

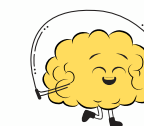


Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Sonia

JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE



Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
13 octobre 2025 de 14h à 16h

Avec Marion

Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de **SANDRA**

erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance dans la mesure du possible pour les inscriptions et annulations

En présentiel ou en visioconférence

Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62



Avec le soutien financier de

