

Planning des activités – Novembre 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
3, 10, 17 et 24 novembre 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
14 novembre 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

19 novembre 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
10 novembre 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 – Novembre 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

13 novembre 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
jeudi 6, 20, 27 et vendredi 14 novembre 2025 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
19 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



ART THERAPIE

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

07 novembre 2025 de 14h à 16h

Avec Hélène



JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE



Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
6 novembre 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



Planning des activités – Novembre 2025

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



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
5, 12, 19 et 26 novembre 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

21 novembre - de 14h30 à 16h

Avec Sixtine



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Maquillage bonne mine

13 novembre de 14h30 à 16h15

Avec Corinne



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

JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
Jeudi 6 novembre 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 – Novembre 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 5, 12, 19 et 26 novembre de 9h à 10h

Avec Quentin

DIÉTÉTIQUE



Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
24 novembre 2025 de 10h à 12h

Avec Charlène

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Sonia

SOCIO-ESTHÉTIQUE



Création baume réparateur pour les lèvres
6 novembre 2025 de 14h à 16h

Avec Lydie

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

JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE



Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
10 novembre 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

