

Planning des activités – Décembre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion



SOPHROLOGIE

⚠ SALLE PIERRE MOREAU - MAIRIE DE BREBIÈRES

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

17 décembre 2025 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



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

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE



⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Bouger ensemble – Pour renforcer son corps et son énergie

1, 8, 15, 22 et 29 décembre 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

19 décembre 2025 de 10h à 12h

Avec Aurélie



SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Virginie

SOCIO ESTHÉTIQUE

maquillage

18 décembre 2025 - de 10h à 12h

Avec Peggy



JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE



⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

8 décembre 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

LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER



Avec le soutien financier de

ars
Agence Régionale de Santé



Région
Hauts-de-France

Espace Ressources
Cancers

— Santélylys —

Planning des activités – Décembre 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

16 décembre 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 4, 11 et 18 décembre 2025 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
10 décembre 2025 de 14h30 à 16h30

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



HYPNO THERAPIE

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

05 décembre 2025 de 14h à 16h

Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE



9 décembre de 10h à 12h

Avec Mélanie

JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE



Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
4 décembre 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 – Décembre 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

3, 10, 17, 24 et 31 décembre 2025 de 14h à 15h

⚠ Certificat de non-contre-indication obligatoire

Avec Arthur



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Élodie



SUIVI DIETETIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé

11 décembre 2025 de 14h à 16h

Avec Audrey



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soin des mains, ongles et vernis

16 décembre de 10h à 11h45

Avec Corinne



SOPHROLOGIE

Hors du stress, pour retrouver calme et bien-être

05 décembre - de 15h30 à 17h

Avec Sixtine



JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

Jeudi 4 décembre 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 – Décembre 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 3, 10, 17, 24 et 31 décembre de 9h à 10h

Avec Quentin

DIÉTÉTIQUE



Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
15 décembre 2025 de 10h à 12h

Avec Charlène

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Sonia

SOCIO-ESTHÉTIQUE



Auto-soin du visage : Soin du visage coup d'éclat
4 décembre 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
8 décembre 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



Avec le soutien financier de

