

Planning des activités - Décembre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion



SOPHROLOGIE

⚠ SALLE PIERRE MOREAU -MAIRIE DE BREBIERES

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



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



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 SQUIDGARE,
ENTRÉE À DROITE

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

Avec Aurélie



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

au près 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 - 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



Espace Ressources
Cancers
— Santélys —



Planning des activités - Décembre 2025

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



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



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



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



Avec le soutien financier de



Espace Ressources
Cancers
— Santélys —

