

Planning des activités – Janvier 2026

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

5, 12, 19 et 26 janvier 2026 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

23 janvier 2026 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

14 janvier 2026 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



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

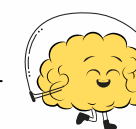
JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

2 janvier 2026 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 – Janvier 2026

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

27 janvier 2026 - 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
vendredi 9 et jeudi 15, 22 et 29 janvier 2026 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé

28 janvier 2026 de 14h à 16h

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



ART THERAPIE

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

02 janvier 2026 de 14h à 16h

Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Maquillage

13 janvier 2026 de 10h à 12h

Avec Mélanie

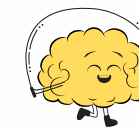


JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

8 janvier 2026 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 – Janvier 2026

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



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soin du visage

8 janvier de 14h30 à 16h15

Avec Corinne



SOPHROLOGIE

Hors du stress, pour retrouver calme et bien-être

Date à confirmer

Avec Sixtine



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie

7, 14, 21 et 28 janvier 2026 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

15 janvier 2026 de 14h à 16h

Avec Audrey



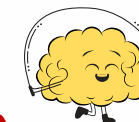
JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

Jeudi 8 janvier de 10h à 12h

176 rue d'Hesdin, Gauchin Verloingt ⚠

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 – Janvier 2026

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 7, 14, 21 et 28 janvier 2026 de 9h à 10h

Avec Quentin

DIÉTÉTIQUE



Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
19 janvier 2026 de 10h à 12h

Avec Charlène

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Sonia

SOCIO-ESTHÉTIQUE

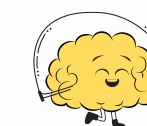


Auto-soin du visage : Soins du visage coup d'éclat
22 janvier 2026 de 14h à 16h

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
12 janvier 2026 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

