

Planning des activités - Janvier 2026

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion



SOPHROLOGIE

SALLE PIERRE MOREAU -MAIRIE DE BREBIERES

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



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
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



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 - Campagnes de l'Artois
Marie de Saulty, 14 place Publique - SAULTY



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



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soin du visage

8 janvier de 14h30 à 16h15

Avec Corinne

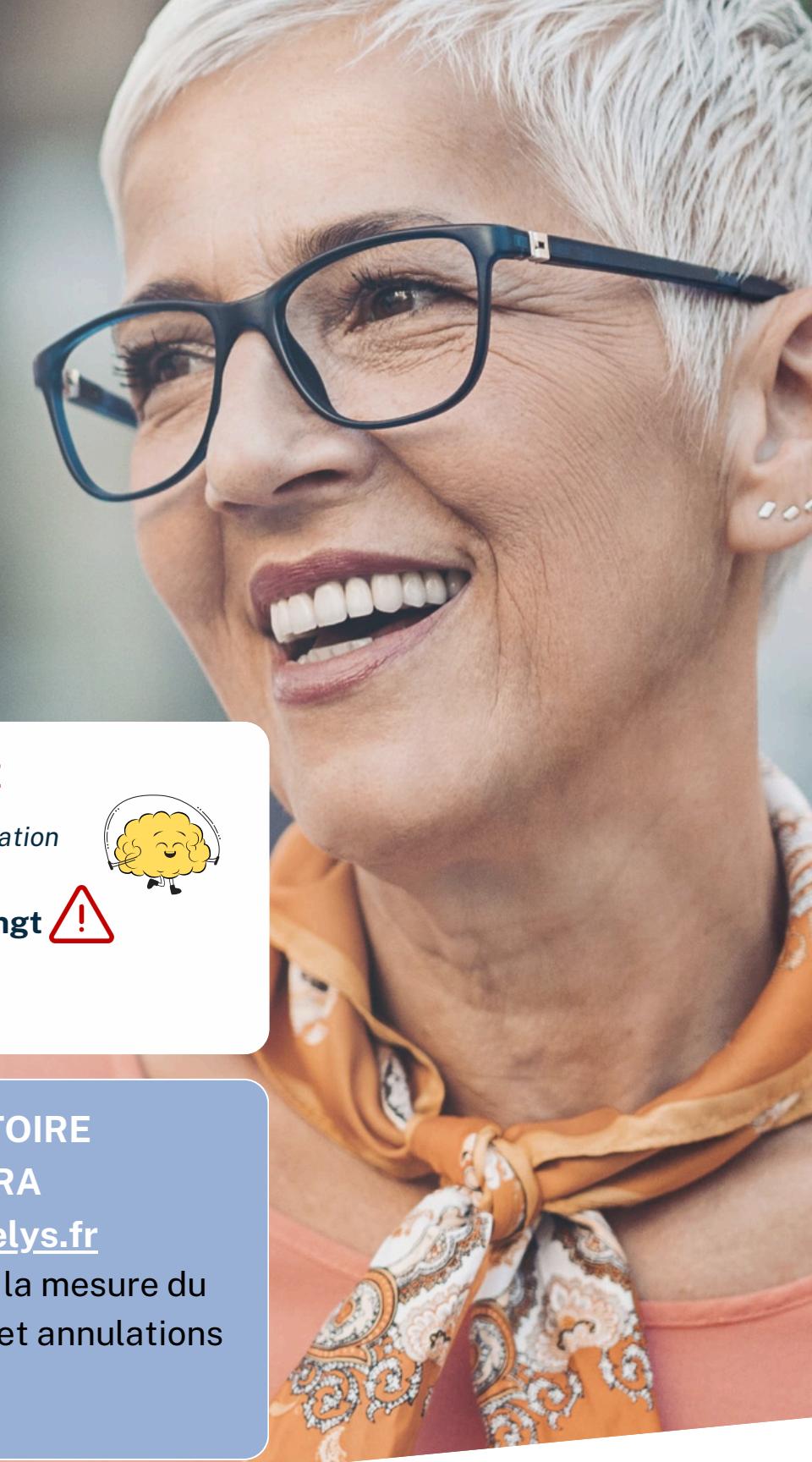


SOPHROLOGIE

Hors du stress, pour retrouver calme et bien-être

Date à confirmer

Avec Sixtine



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 : Soin 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



Avec le soutien financier de

Région Hauts-de-France

Espace Ressources
Cancers
— Santélys —

