

Planning des activités – MARS 2026

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion

MSP de Baralle 21 Rue Saint-Georges, 62860 Baralle



SOPHROLOGIE

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

11 mars 2026 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Thématique : prendre soin de ses mains

20 mars 2026 de 14h à 16h

Avec Coralie



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE



Bouger ensemble – Pour renforcer son corps et son énergie
2, 9, 16 et 23 mars 2026 de 14h à 15h

Avec Quentin

DIÉTÉTIQUE



Café-Débat autour de l'alimentation : faisons connaissance !

23 mars 2026 de 10h à 12h

Avec Amandine

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Audrey

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
9 mars 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

