Planning des activités – JUILLET 2026

Espace Ressources Cancers Arrageois – Ternois

Espace de Vie Sociale – Aux berges du 34 – Salle de réunion – **SAINT POL SUR TERNOISE**

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

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

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 juillet 2026 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé

Pas d'atelier - exceptionnellement

Avec Apolline

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie

EMPLOI ET CANCER

Temps d'échange autour du travail pendant et après la maladie, animé sous forme de jeu de société

Mardi 21 juillet 2026 de 10h30 à 11h30

Avec Lesley et Antoine

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soin du visage

Vendredi 10 juillet 2026 de 14h à 16h

Avec Mélanie

SOPHROLOGIE

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

Mardi 7 juillet 2026 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle

ART THERAPIE

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

Vendredi 3 juillet 2026 de 14h à 16h

Avec Hélène

NOUVEAU - ACTIVITES EN VISIOCONFERENCE

SOPHROLOGIE

Sophrologie & cancer : retrouver un espace de calme

Jeudi 2 juillet 2026 - de 10h à 11h30

Avec Linda

STIMULATION COGNITIVE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

Jeudi 16 juillet 2026 de 10h à 11h

Avec Marion

Un lien de connexion vous sera communiqué après inscription

Avec le soutien financier de

Espace Ressources Cancers — Santélys —