ESPACE RESSOURCES CANCERS ARRAGEOIS - SUD ARTOIS

Planning
Novembre 2026
ERC Arrageois



Inscription **OBLIGATOIRE :**
erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance pour les inscriptions et annulations.

3S Scarpe Sensée Services
Place du Général de Gaulle
ECOUST-SAINT-MEIN



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les mercredis 4, 18 et 25 novembre - 9h à 10h
Certificat médical obligatoire
Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
Avec Quentin



SOPHROLOGIE

Mercredi 25 novembre - 13h30 à 14h30
Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie
Avec Linda



RELAXATION

Jeudi 5 novembre - 9h30 à 10h30
La vague de calme
Avec Marion



DIÉTÉTIQUE

Mercredi 25 novembre de 15h à 16h30
Mon alimentation s'adapte à mon traitement
Avec Linda



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 3 novembre - 13h30 à 15h30
Soin des mains
Avec Coralie



IILLUMIN'ART : l'art en immersion

Jeudi 19 Novembre - 9h30 à 10h30
Profitez d'un moment de relaxation grâce à des images et des sons apaisants
Avec Lesley



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
Séance individuelle
*Séances limitées
Avec Audrey



STIMULATION COGNITIVE

Jeudi 26 novembre - 10h à 12h
Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
Avec Marion



EMPLOI et CANCER

Lundi 9 Novembre - 10h30 à 11h30
Un jeu convivial pour découvrir les ressources et les aides utiles dans votre parcours professionnel
Avec Lesley et Antoine (ARACT)

Avec le soutien financier de

Espace Ressources Cancers — Santélys —