

ESPACE RESSOURCES CANCERS ARRAGEOIS

“MOI, JE VIENS À L’ERC ARRAGEOIS POUR ME FAIRE DU BIEN”

LIVRET D’ACCUEIL

erc.arrageois@santelys.fr - 06 12 70 79 70

Espace Ressources Cancers

— Santélys —

BIENVENUE À
L'ESPACE RESSOURCES CANCERS ARRAGEOIS

L'Espace Ressources Cancers de l'Arrageois est porté par Santélys, association reconnue d'utilité publique engagée dans l'accompagnement des personnes vivant avec une maladie chronique

SANTÉ, MAINTIEN & HOSPITALISATION À DOMICILE

Hospitalisation, soins, technologies, télémédecine et télésuivi, à domicile et en unité de proximité. La vocation de Santélys est de trouver une solution à domicile quels que soient l'âge, le niveau de dépendance et l'état de santé du patient souffrant d'une pathologie chronique.

COORDINATION & PRÉVENTION

Engagé depuis de nombreuses années dans la prévention, l'éducation, l'accompagnement et la sensibilisation en santé, notamment dans le domaine des pathologies chroniques (diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité, cancer...), Santélys propose au patient une prise en charge globale grâce à une équipe pluridisciplinaire experte de la coordination du parcours de santé à domicile.

FORMATION : ISEFORM SANTÉ

Formation en soins infirmiers, formation d'aide-soignant et d'auxiliaire de puériculture, formation continue, Centre d'expertise en Education Thérapeutique du Patient... Santélys forme et accompagne les professionnels de santé de demain au travers de son Institut Supérieur d'Expertise, de FOrmation et de Recherche des Métiers de la Santé, l'ISEFORM Santé.

RECHERCHE & INNOVATION

Santélys mène et accompagne des projets de recherche et d'innovation au travers de son pôle Recherche, Etudes, Evaluations, Valorisation, Innovation (REEVI) et est à l'origine de la création de Santélys DOMLAB, un laboratoire d'expérimentation à domicile permettant d'impliquer au plus tôt les utilisateurs finaux des solutions dans leur conception.

LE PÔLE PRÉVENTION, ÉDUCATION ET PROMOTION SANTÉ DE SANTÉLYS

Le pôle PEPS de Santélys est pleinement engagé dans les actions de prévention, d'éducation et de promotion de la santé dans les domaines des pathologies chroniques.

Espace Ressources Cancers

ESPACES RESSOURCES CANCERS (ERC)

- Territoire d'intervention de l'Arrageois
- Ateliers (nutrition, Activité physique Adaptée, socio-esthétique...) adaptés pour les personnes atteintes d'un cancer et leur entourage.



BUS SANTÉ

- Dépistage et orientation
- Information des personnes sur la prévention des maladies chroniques, la nutrition, l'activité physique...
- Conseils personnalisés
- Sensibilisation des personnes éloignées de la santé à l'importance de la prévention et encouragements à un mode de vie sain.

MaisonDuDiabète et des Maladies Chroniques

MAISON DU DIABÈTE ET DES MALADIES CHRONIQUES

- Sensibilisation et accompagnement vers l'éducation à la santé
- Actions de prévention et d'information auprès du grand public et des entreprises
- Formation et information des professionnels de santé
- Dispensation d'éducation à la santé auprès des personnes atteints de diabète, d'obésité et de risques cardio-vasculaires.

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MAISON SPORT SANTÉ

Proposition d'un accompagnement afin de développer le sport-santé ou reprendre une activité physique adaptée à différents niveaux de forme physique.

QU'EST-CE QU'UN ERC ?

Soutenus par l'ARS et la Région Hauts-de-France, les ERC sont des lieux d'écoute et d'orientation ouverts aux personnes atteintes de cancer et à leur entourage. Les soins de support proposés visent à assurer une qualité de vie physique, psychologique et sociale.

MISSIONS DE L'ERC ARRAGEOIS :

- Informer, accueillir et écouter
- Conseiller et orienter en fonction de l'offre existante sur les aides matérielles, sociales, économiques, juridiques et relatives à la réinsertion professionnelle et sociale
- Accompagner sur le plan psychologique et social
- Animer des ateliers autour d'activités de bien-être.



LESLEY MARQUIS

Coordinatrice de l'ERC Santélys

06 12 70 79 70
erc.arrageois@santelys.fr

- Veille à votre accueil, vous accompagne, et répond à vos questions sur votre parcours au sein de l'ERC
- Vous écoute, vous informe et vous oriente
- Effectue le lien entre les différents professionnels de l'ERC
- Est en contact permanent avec les différents partenaires.

VOTRE ACCOMPAGNEMENT AU SEIN DE L'ERC

Si vous avez 18 ans et plus et que vous êtes atteint d'un cancer, l'ERC de Santélys vous accueille pendant et après les traitements et vous propose une variété de services et d'activités conçus pour vous soutenir, ainsi que vos proches.
L'accompagnement est d'une durée d'un an (renouvelable 6 mois à un an). Il n'est pas nécessaire d'être suivi dans un établissement de santé particulier pour en bénéficier

ACCOMPAGNEMENT GRATUIT ET PERSONNALISÉ

CONCRÈTEMENT, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Vous contactez la coordinatrice ou vous êtes orienté par un professionnel

Un premier rendez-vous permet d'échanger sur vos besoins

Vous définissez ensemble un accompagnement personnalisé

Vous participez librement aux accompagnements proposés
Ateliers collectifs et/ou individuels, non obligatoires

- > Diététique
- > Activité physique adaptée
- > Groupe de parole / café rencontre
- > Sophrologie
- > Psychologie
- > Socio-esthétique

Un bilan est réalisé et des relais peuvent être proposés si nécessaire pour envisager la suite

Mon premier rendez-vous

Aucun document médical n'est obligatoire pour ce premier rendez-vous. Vous pouvez toutefois apporter tout document utile pour évoquer vos besoins. Vous pouvez également venir accompagné d'un proche.

Confidentialité :
Vos données sont traitées avec la plus grande confidentialité et sont sécurisées. L'équipe de l'ERC, y compris les intervenants, sont soumis au secret professionnel.

Vous accompagnez un proche atteint d'un cancer ?

L'ERC peut également vous accueillir, vous écouter, vous informer et vous orienter. Certains accompagnements ou temps collectifs peuvent vous être proposés selon vos besoins.

PARTICIPATION AUX ATELIERS

Les ateliers sont accessibles sur inscription, dans la limite des places disponibles. Le planning est transmis régulièrement par courriel ou par SMS, les inscriptions aux ateliers se font par courriel, SMS ou par téléphone. Les activités sont GRATUITES.

Activité physique adaptée (APA)
pour vous sentir bien dans votre corps
et lutter contre la fatigue

Socio-esthétique
pour retrouver l'estime de soi

Diététique
pour maintenir votre poidset le plaisir de manger

Accompagnement social, professionnel et administratif
pour vous simplifier les démarches

Soutien psychologique
pour vous faire aider dans les moments difficiles

Sophrologie, méditation, relaxation guidée pour vous détendre

Stimulation cognitive et réunions d'information (emploi, vie affective, MDPH....)

Les activités sont également disponibles en visio, rapprochez-vous de la coordinatrice pour plus d'informations.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Yoga, pilate, renforcement musculaire... L'Activité Physique Adaptée (APA) permet de se sentir bien dans son corps et de lutter contre la fatigue. Notre équipe propose des pratiques adaptées à vos besoins/ souhaits.
En intérieur ou en extérieur, vous pourrez progresser à votre rythme et (re)découvrir le plaisir de bouger tout en améliorant votre qualité de vie lors des séances collectives !

APPORTS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

- Augmentation de la mobilité
- Réduction de la fatigue
- Amélioration de la qualité de sommeil
- Réduction du stress
- Réduction de l'anxiété
- Amélioration de l'humeur
- Réduction du risque de dépression
- Création de lien social

NOTRE ÉQUIPE



Quentin
Secteur Sud Artois
& Osartis Marquion



Florian
(Creamoov)
Secteur Ternois

Un certificat médical est requis pour les ateliers d'Activité Physique Adaptée.

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Retrouver l'estime de soi grâce aux soins du corps, de la peau, des cheveux ou des ongles. Que vous soyez un homme ou une femme, notre équipe propose des soins spécifiques pour diminuer les effets secondaires des traitements et favoriser votre confort.

ATELIER COLLECTIF MENSUEL THÉMATIQUE

- Échanger et partager avec d'autres bénéficiaires touchés par la maladie
- Favoriser l'estime et la confiance en soi
- Créer du lien social, libérer la parole et lâcher prise
- Aquérir de nouvelles connaissances pour continuer à prendre soin de soi à la maison.

NOTRE ÉQUIPE



Coralie
Sud Artois et Osartis Marquion

Mélanie
Ternois

DIÉTÉTIQUE

Adapter votre alimentation à vos besoins, mieux gérer les éventuelles difficultés liées aux traitements et préserver le plaisir de manger.

ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF OU INDIVIDUEL (EN FONCTION DES BESOINS)

- Rééquilibrage alimentaire
- Conseils personnalisés pour vous guider dans vos choix alimentaires
- Soutien et stratégie nutritionnelle face à la maladie
- Ateliers pratiques.

NOTRE ÉQUIPE DE DIÉTÉTICIENNES



Amandine
Secteur Osartis Marquion

Linda
Secteur Sud Artois

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL, PROFESSIONNEL ET ADMINISTRATIF

Le cancer peut avoir un impact administratif et financier sur de nombreux aspects de votre vie. Ces situations particulièrement difficiles nécessitent parfois un soutien externe.

Une assistante sociale peut jouer un rôle clé dans votre accompagnement sur le volet de l'emploi : soutient dans les démarches administratives et légales, soutien psychosocial ou accompagnement à la remobilisation professionnelle.

L'Espace Ressources Cancers de l'Arrageois travaille en étroite collaboration avec les assistantes sociales de l'Assurance Maladie et de la Mutualité Sociale Agricole.

N'hésitez pas à vous rapprocher de Lesley MARQUIS, Coordinatrice de l'ERC Arrageois pour bénéficier d'un rendez-vous individuel.

msa santé famille retraite services

Sécurité sociale l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

RELAXATION ET HYPNO RELAXATION

Accordez-vous un temps de pause pour relâcher les tensions et retrouver un mieux-être. À travers l'hypno-relaxation et de petits ateliers de relaxation, notre équipe vous propose des techniques simples et accessibles pour apaiser le stress, favoriser le lâcher-prise et mieux vivre les différentes étapes de la maladie. Les séances sont adaptées aux besoins et aux possibilités de chacun.

RELAXATION

- Respiration et cohérence cardiaque
- Relaxation corporelle
- Visualisation positive
- Techniques d'ancrage
- Outils faciles à réutiliser au quotidien

HYPNOSE

- Techniques de libération émotionnelle
- Techniques de relation d'aide
- Contrôle de la douleur
- Relaxation profonde.

NOTRE ÉQUIPE DE THÉRAPEUTES



Marion
Tous secteurs



Hélène
Hypnothérapeute
Secteur Ternois

Il existe une contre-indication dans le cancer de la lymphe : certains gestes seront à modifier.

PSYCHOLOGIE

La maladie impacte la vie quotidienne, les relations, les habitudes et les émotions. Notre équipe propose un soutien psychologique pour vous aider à traverser l'épreuve de la maladie. La première ressource, c'est vous !
Accompagnement collectif ou individuel. Des groupes de parole animés par une psychologue peuvent vous être proposés selon les antennes.
Sur le Ternois, ils se déroulent en partenariat avec la Ligue contre le cancer 62.

ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF OU INDIVIDUEL

- Priorité à l'écoute et à la bienveillance
- Libération des émotions et échanges sur les défis que vous rencontrez
- Appréhension et compréhension de vos émotions et de vos réactions
- Évocation en toute confiance des sujets personnels
- Accompagnement et soutien aux usagers et aux familles
- Élaboration autour du vécu de la maladie
- Acceptation de la maladie.

NOTRE ÉQUIPE



Audrey
Secteur Osartis Marquion

Sonia
Secteur Sud Artois

Les entretiens se font dans un lieu privé en toute confidentialité.
La durée d'une consultation est d'environ 45 min.

SOPHROLOGIE

Vivre les moments anxiogènes, difficiles ou douloureux en état de conscience modifiée grâce à la sophrologie. Notre équipe propose un accompagnement personnalisé pour améliorer votre qualité de vie et retrouver un équilibre émotionnel. Les exercices se déroulent assis, debout ou allongé selon les limites de chacun.

ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF OU INDIVIDUEL

- Conseils pour gérer son stress, son anxiété et ses émotions
- Techniques de méditation profonde pour apaiser son esprit
- Mise à disposition d'outils pour une utilisation quotidienne
- Amélioration du sommeil et renforcement de la force de vivre

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- Relaxation pour être dans une conscience modifiée
- Exercices de relaxation musculaire, de respiration et de relaxation profonde avec une visualisation profonde
- Partage des ressentis en fin de séance

NOTRE ÉQUIPE DE SOPHROLOGUES





Emmanuelle
Secteur Ternois

Caroline
Secteur Osartis Marquion

Linda
Secteur Sud Artois

Pour votre confort, vous pouvez prévoir un plaid et un coussin
Les séances peuvent être enregistrées pour un usage personnel

TERRITOIRE D'INTERVENTION

L'ERC de Santélys intervient sur le secteur de l'Arrageois et dispose de **4 lieux d'accueil**



Secteur Ternois
Maison de Santé Pluri-professionnelle Léonard de Vinci
176 rue d'Hesdin
62130 GAUCHIN-VERLOINGT

Secteur d'Orsartis Marquion
Maison de Santé Pluriprofessionnelle
23 Rue Saint Georges
62860 BARALLE





Siège HAD ARRAS
48 avenue Wiston Churchill
62000 ARRAS

Secteur Ternois
Espace de Vie Social
Aux berges 34,
34 rue de Fruges
62130 SAINT-POL-SUR TERNOISE

Secteur Sud Artois
Association 3S
SPASAD - Ecoust-Saint-Mein
Place du Général de Gaulle
62128 ECOUST-SAINT-MEIN



L'accueil se fait **uniquement sur rendez-vous**
Lieux **accessibles aux personnes à mobilité réduite**
Parking à proximité de chaque antenne

NOTES

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

Région Hauts-de-France

NOS PARTENAIRES :

TERNOISCOM — TERRE D'AVENIR —

SUD-ARTOIS

CAMPAGNES de l'ARTOIS Communauté de Communes

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

CPTS Sud-Artois

CPTS Ternois Santé

MAISON de SANTÉ

3S Scarpe Sensée Services

Maison de Santé Pluri Professionnelle Léonard de Vinci

Vous ne savez pas encore précisément
de quel accompagnement vous avez besoin ?

C'est tout à fait normal. La première rencontre est justement là pour faire le point avec vous, sans engagement et à votre rythme.

www.espaces-ressources-cancers.fr

Espace Ressources Cancers
— Santélys —

48 avenue Winston Churchill
62000 Arras
erc.arrageois@santelys.fr
03 62 28 8000
www.santelys.fr

ANN-PEPS-009 V02 - V2026/09