

# PLANNING ACTIVITÉS

ERC HÉNIN BEAUMONT

Permanence: Centre Social rue Louise Michel

62110 Hénin Beaumont / 1 Vendredi sur 2 de 9H00 - 17H00

AVRIL/MAI 2024

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Vendredi Centre social rue Louise Michel

SOPHROLOGIE

- 12 et 26 Avril 10H-11H
- 10 et 24 Mai 10H-11H

RELAXATION

- 12 et 26 Avril de 14h30-15h30
- 17 et 24 Mai de 14h30-15h30

SNOEZELLEN RELAXATION CONTENANTE

(SUR RDV 30 MIN)

- 19 Avril 9h-12h
- 17 Mai 9h-12h



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES MARCHÉ

(Lieu défini en fonction de la météo)

Mardi 14H - 15H30

- Avril: 2-9-16-23-30
- Mai: 7-14-21-28



Contactez Vincent

Pour toutes  
informations  
complémentaires

**07.55.67.48.78**

## VOTRE PLANNING À COMPLÉTER

MARS	AVRIL
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....

## RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

(psychologue, diététicienne, socio-esthéticienne,  
suivi parcours )

- .....
- .....
- .....



## RENDEZ-VOUS ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS



**03.21.68.80.80**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>1</p> <p>*Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous 14h-15h30</p> 	<p>2</p> <p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>3</p> <p>Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 9h-12h</p>	<p>4</p> <p>Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>5</p> <p>Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>8</p> <p>Atelier "Retour à la vie sociale" SÉANCE 5 9h30-12h Aquagym 16h-17h</p>	<p>9</p> <p>Snoezelen Relaxation contenant (Sur RDV 30 MIN) 9h30-12h Socio-esthétique "Produit cosmétique" 14h-16h Marche * 14h-15h30</p>	<p>10</p> <p>Qi Gong 10h-11h30</p> 	<p>11</p> <p>Gymnastique 14h30-16h Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>12</p> <p>Relaxation 11h15-12h15 Art thérapie 14h-16h30</p>
<p>15</p> <p>Méditation 10h-11h Moment d'Expression 14h-15h30 Aquagym 16h-17h</p>	<p>16</p> <p>Marche * 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>17</p> <p>Sophrologie 10h-11h</p>	<p>18</p> <p>Relaxation 9h30-10h30 Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>19</p> <p>Socio-esthétique "Soins du visage" 9h30-11h30 Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>22</p> <p>Atelier "Retour à la vie sociale" SÉANCE 6 9h30-12h</p>	<p>23</p> <p>Marche Libre * 14h-15h30 Sophrologie 18h-19h</p>	<p>24</p> <p>Hypnose 9h30-11h</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>Art thérapie 9h30-12h</p>
<p>29</p> <p>Relaxation 16h-17h</p>	<p>30</p> <p>Marche * 14h-15h30</p>			

**RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL**  
(psychologue, diététicienne, socio-esthéticienne, suivi parcours)



**INFORMATIONS:**  
**Gymnastique:** salle du 3ème âge rue de la Tannerie Béthune  
**Aquagym :** Centre aquatique Béthune  
 1ère participation séance **Méditation**, se présenter à l'accueil 30 min avant le début de la séance  
**Equithérapie**  
 844 route d'Annezin Béthune



Espace Ressources Cancéris ARTOIS  
 42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE  
 Coordinatrice: Laëtitia LOUVET  
 Assistante de coordination: Delphine ANSART  
 Hôtesse d'accueil: Assia BOUFRINGAIN



**SUR RENDEZ-VOUS DU LUNDI AU VENDREDI 9H-17H30 ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS 03.21.68.80.80**

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>  
[www.facebook.com/prevart62](http://www.facebook.com/prevart62)  
[erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)

LUNDIS et MERCREDIS Centre social Vachala Rue Saint Anatole LENS 9h à 12h30-13h30 à 17h



**Centre Vachala**  
Rue Saint Anatole  
LENS

**Centre Dumas**  
Rue Gustave  
Courbet  
LENS

**Stade Léo**  
Lagrange, rue du  
chemin vert  
Salle DOJO  
LENS

**Espace**  
**Bondeaux**  
rue de la  
Liberté LIEVIN

Lieux en  
fonction de la  
météo

**Piscine**  
99 avenue  
Barbusse  
HARNES

**Atelier Cuisine**  
Jeudi 4/04 -14h30-16h30  
Jeudi 18/04-14h30-16h30

**Art thérapie**  
Lundi 8/04 - 14h00-16h00

**Qi Gong**  
Mercredi 10/04 – 14h-15h30

**Hypnose**  
Mercredi 3/04 - 9h30-11h00  
Mercredi 17/04 -9h30-11h00

**Socio-esthétique**  
« Produit cosmétique»  
Lundi 15/04 – 9h30-11h30

**Sophrologie**  
Mercredi 10/04 - 10h00-11h00

**Moment d'Expression**  
Lundi 22/04 - 14h30-16h

**Snoezelen**  
**Relaxation contenante**  
SUR RDV 30 MIN  
Lundi 29/04 - 9h30-11h30

**Sophrologie**  
Jeudi 4/04  
14h00-15h00

**Relaxation**  
Vendredi 5/04  
14h00-15h00



**GYM**  
Mardi 2/04  
Mardi 9/04  
Mardi 16/04  
Mardi 23/04  
Mardi 30/04  
10h00-11h30

**Sauf le 16/04**  
**9h15-10h45**

**Relaxation**  
Mardi 16/04  
10h45-11h45

**Art**  
**thérapie**  
Mardi 16/04  
14h00-16h00

**Permanence**  
Rendez-vous  
suivi parcours

**MARDI 30/04**  
9h- 12h Espace  
PAUL BARAS  
Rue Pasteur  
LIEVIN

**Marche**  
Jeudi 4/03  
Jeudi 11/03  
Jeudi 18/03  
Jeudi 25/04  
10h-11h30



Contacter Vincent  
Pour toutes  
informations  
complémentaires  
**07.55.67.48.78**



**SUR**  
**RENDEZ-VOUS**  
LES LUNDIS ET MERCREDIS  
**9H-17H30**  
**ET INSCRIPTION**  
AUX ACTIVITÉS  
**03.21.68.80.80**



**Aquagym**  
Vendredi 5/04  
Vendredi 12/04  
Vendredi 19/04  
Vendredi 26/04  
16h00-17h00

**RENDEZ-VOUS**  
**INDIVIDUEL**  
(psychologue,  
diététicienne, socio-  
esthéticienne, suivi  
parcours )



**INFORMATIONS:**  
Consultation  
diététique  
**Lundi - 15/04**  
**9H00-12H00**  
Centre Vachala  
Rue Saint Anatole  
LENS



Espace Ressources Cancers ARTOIS  
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE  
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET  
Assistante de coordination: Delphine ANSART  
Hôtesse d'accueil: Assia BOUTRINGAIN

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>  
[www.facebook.com/prevart62](http://www.facebook.com/prevart62)  
[erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)