

Planning des activités - Novembre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois - Ternois

MSP Léonard de Vinci - 176 rue d'Hesdin - GAUCHIN-VERLOINGT



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Certificat médical obligatoire



Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
jeudi 6, 20, 27 et vendredi 14 novembre 2025 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE



Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
19 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

Avec Apolline

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie

ART THERAPIE



Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

07 novembre 2025 de 14h à 16h

Avec Hélène

SOPHROLOGIE



Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

13 novembre 2025 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle

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
6 novembre 2025 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