

Planning des activités – Novembre 2025

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Bouger ensemble – Pour renforcer son corps et son énergie
3, 10, 17 et 24 novembre 2025 de 14h à 15h

Avec Quentin



DIÉTÉTIQUE

⚠ 46 RUE DU GROUPE LORRAINE RÉSIDENCE SIQUIDGARE, ENTRÉE À DROITE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
14 novembre 2025 de 10h à 12h

Avec Aurélie



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

**Séances limitées*

Avec Virginie



SOPHROLOGIE

⚠ SALLE PIERRE MOREAU - MAIRIE DE BREBIÈRES

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

19 novembre 2025 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

⚠ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
10 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

LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER



Avec le soutien financier de

ars
Agence Régionale de Santé



Région
Hauts-de-France

Espace Ressources
Cancers
— Santélyys —