

Planning des activités – Février 2026

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion



SOPHROLOGIE

△ SALLE PIERRE MOREAU - MAIRIE DE BREBIÈRES

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

11 février 2026 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



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

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

△ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Bouger ensemble – Pour renforcer son corps et son énergie

2, 9, 16 et 23 février 2026 de 14h à 15h

Avec Quentin



DIÉTÉTIQUE

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

Alimentation et coup de fatigue

20 février 2026 de 10h à 12h

Avec Aurélie



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

△ SALLE GEORGES LEFEBVRE - 18 PLACE DES HÉROS - BREBIÈRES

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

9 février 2026 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



Avec le soutien financier de

