



PLANNING ACTIVITÉS

ERC HÉNIN BEAUMONT

Permanence: Centre Social rue Louise Michel

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

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2024

ACTIVITÉS DÉTENTE ET RELAXATION

Vendredi Centre social rue Louise Michel

RELAXATION

- 29 Novembre 14h30-15h30
- 13 Décembre 14h30-15h30



SOCIO-ESTHETIQUE (serviette à apporter)

- 8 et 22 Novembre 14h-15h30
- 6 et 20 Décembre 14h-15h30



NOUVEAUTÉ Atelier Créatif "Noël"

- 22 Novembre 9h30-12h

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE

(Lieu défini en fonction de la météo)

Mardi 14H -15H30

- NOVEMBRE: 12-19-26
- DÉCEMBRE : 3-10-17



Contactez Vincent

Pour toutes informations complémentaires

07.55.67.48.78

NOVEMBRE	DÉCEMBRE
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



Espace Ressources Cancéris site Hénin Beaumont
Coordinatrice: Laëticia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>*Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous différents</p>				
<p>Art thérapie 4 9h30-12h</p> <p>Moments Expression 14h-15h30</p> <p>Aquagym 16h-17h</p>	<p>Atelier Cuisine 5 9h30-11h30</p> <p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>Sophrologie 6 10h-11h</p>	<p>Gymnastique 7 14h30-16h</p>	<p>Equithérapie 8 14h-15h30</p>
<p>11</p>	<p>Socio-esthétique produit cosmétique 12 9h30-11h30</p> <p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>Atelier Cuisine 13 9h30-11h30</p> <p>Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 14h-16h30</p>	<p>14</p> <p>Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>15</p> <p>Art thérapie 9h30-12h</p>
<p>Relaxation 18 10h-11h</p> <p>Atelier créatif "Noël" 14h-16h30</p> <p>Aquagym 16h-17h</p>	<p>Qi Gong 10h-11h30 19</p> <p>Socio-esthétique Maquillage Fête 14h-16h</p> <p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>20</p> <p>Sophrologie 10h-11h</p>	<p>21</p> <p>Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>22</p> <p>Méditation 10h-11h</p> <p>Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>Hypnose 25 14h-15h30</p> <p>Aquagym 16h-17h</p>	<p>26</p> <p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>29</p> <p>Relaxation 10h30-11h30</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 séances **Méditation** et **Sophrologie**, se présenter à l'accueil 30 min avant le début de la séance
Equithérapie
 844 route d'Annezin Béthune

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

Espace Ressources Cancérs ARTOIS
 42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
 Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
 Assistante de coordination: Delphine ANSART



<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr



Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS

Centre Dumas
Rue Gustave
Courbet
LENS

Stade Léo
Lagrange, rue du
chemin vert
Salle DOJO
LENS

Espace PAUL
BARAS
rue Pasteur
LIEVIN

Lieux en
fonction de la
météo

Piscine
99 avenue
Barbusse
HARNES

Atelier Cuisine
Jeudi 7/11-14h30-16h30
Jeudi 14/11-14h30-16h30

Art thérapie
Mercredi 6/11 - 10h-12h

Qi Gong
Mercredi 20/11- 14h-15h30

Hypnose
Mercredi 13/11 - 9h30-11h
Lundi 25/11 - 9h30-11h

Socio-esthétique
Manucure de Fête
Mercredi 20/11 – 9h30-11h30

Sophrologie
Mercredi 27/11 - 10h00-11h00

Moment d'Expression
Lundi 18/11 - 14h30-16h

Atelier créatif "Noël"
Mecredi 13/11-14h-16h30

Sophrologie
Jeudi 7/11
14h00-15h00

Relaxation
Reprise
le 6/12
14h30-15h30



GYM
Mardi 12/11
Mardi 19/11
Mardi 26/11
10h00-11h30

SAUF
Mardi 12/11
9h15-10h45
Relaxation
Mardi 12/11
10h45-11h45

Art
thérapie
Mardi 26/11
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
Mardi 26/11



Marche
Jeudi 14/11
Jeudi 21/11
Jeudi 28/11
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 15/11
Vendredi 22/11
Vendredi 29/11
16h-17h

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



INFORMATIONS:
Consultation
diététique
Mercredi 20/11
9h-12h
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

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr