

# Planning des activités - OCTOBRE 2024

Espace Ressources Cancers Arrageois - Ternois

MSP Léonard de Vinci - 176 rue d'Hesdin - 62130 GAUCHIN-VERLOINGT



## SOCIO-ESTHÉTIQUE



10 octobre 2024 de 14h à 16h

22 octobre 2024 de 14h à 16h

Thématique : conseil en image

Avec Audrey

Inscription sur l'une des deux dates

## SOPHROLOGIE



24 octobre 2024 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle

## ART THERAPIE



4 octobre 2024 de 14h à 16h

## HYPNO RELAXATION

18 octobre 2024 de 14h à 16h

Avec Hélène

## DIÉTÉTIQUE



17 octobre 2024 de 10h à 12h

Avec Apolline

## Je(ux) stimule ma mémoire !

Méli-mémots

15 octobre 2024 de 10h à 12h

Avec Marion

## ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

1er octobre 2024 - de 10h à 12h

Avec l'Assurance Maladie

NOUVEAU



## CARDIO TRAINING ADAPTÉ

Certificat médical obligatoire

9 octobre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30

16 octobre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30

23 octobre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30

30 octobre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30

Avec Stéphanie



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Virginie



Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70

[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)

En présentiel ou en visioconférence

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



Avec le soutien financier de



# Planning des activités – OCTOBRE 2024

Espace Ressources Cancers Santélys – Sud Artois

3S SCARPE SENSÉE SERVICES – Place du Général de Gaulle – 62128 ECOUST-SAINT-MEIN  
MAISON DE SANTÉ ET DE PRÉVENTION – Rue de la mairie – 62121 ACHIET-LE-GRAND



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTE Certificat médical obligatoire



2 octobre de 9h à 10h  
9 octobre de 9h à 10h  
16 octobre de 9h à 10h  
23 octobre de 9h à 10h  
30 octobre de 9h à 10h

Avec Quentin

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

## SOCIO-ESTHÉTIQUE



24 octobre 2024 de 14h à 16h

Avec Caroline

## DIÉTÉTIQUE



18 octobre 2024 de 10h à 12h

Avec Charlène

## SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Sonia

## SOPHROLOGIE



21 octobre 2024 de 10h à 11h

Avec Lucile

## JE(UX) STIMULE MA MÉMOIRE !

Méli-mémots

16 octobre 2024 de 14h à 16h

Avec Marion

## RÉFLEXOLOGIE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Vanessa

Inscription **OBLIGATOIRE**  
auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70  
lmarquis@santelys.fr

En présentiel ou en visioconférence



Avec le soutien financier de



# Planning des activités - OCTOBRE 2024

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion

Salle Georges Lefebvre - 18 place des Héros - 62117 BREBIÈRES



## SOCIO-ESTHÉTIQUE

*Soin des pieds*

**11 octobre 2024 de 10h à 12h**

**Avec Peggy**



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

**7 octobre 2024 de 14h à 15h**

**14 octobre 2024 de 14h à 15h**

**11 octobre 2024 de 14h à 15h**

**28 octobre 2024 de 14h à 15h**

**Avec Quentin**



## DIÉTÉTIQUE

**25 octobre 2024 de 10h30 à 11h30**

**Séance individuelle sur rendez-vous**

**Avec Isabelle**



## SOPHROLOGIE

*Ramener son tapis*

**16 octobre 2024 - de 14h à 15h30**

**Avec Caroline**



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

**Séance individuelle sur rendez-vous**

**Avec Virginie**



## BULLE DE FEMMES

*Atelier découverte de lingerie, prothèses adaptées....*

**8 octobre 2024 de 14h à 15h**

**Avec Marine et Lesley**

**NOUVEAU**

## JE(UX) STIMULE MA MÉMOIRE !

*Méli-Mémots*

**16 octobre 2024 de 10h à 12h**

**Avec Marion**

Inscriptions auprès de Lesley MARQUIS

**06 12 70 79 70**

**[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)**

Participation aux séances collectives sur inscription  
En présentiel ou en visioconférence

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



Avec le soutien financier de



# Planning des activités - OCTOBRE 2024

Espace Ressources Cancers Arrageois - Saulty

Marie de Saulty, 14 place Publique - 62158 SAULTY



## DIÉTÉTIQUE

Jeudi 3 octobre 2024 - de 10h à 12h

Avec Apolline



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

## SOPHROLOGIE

Installé la détente et la sérénité  
Ramener son tapis

Vendredi 4 octobre 2024 - de 14h à 15h30

Avec Sixtine



## MARCHE/MARCHE NORDIQUE

Mardi 8 octobre 2024 à 17h30 à 18h30

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 22 octobre 2024 à 17h30 à 18h30

## GYM DOUCE

Mardi 29 octobre 2024 à 17h30 à 18h30

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Avec Aurélie



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Élodie



## JE(UX) STIMULE MA MÉMOIRE !

Méli-mémots

Mardi 15 octobre 2024 de 14h à 16h

Avec Marion

## SOCIO-ESTHÉTIQUE

Savoir lire les étiquettes des cosmétiques

Jeudi 10 octobre- de 10h à 11h45

Avec Corinne



Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70

[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)

En présentiel ou en visioconférence

