



PLANNING ACTIVITÉS ERC HÉNIN BEAUMONT FÉVRIER 2025

Centre Social rue Louise Michel 62110 HENIN BEAUMONT

PERMANENCE: 1 VENDREDI SUR 2 DE 9H A 17H SUR RENDEZ-VOUS
ACTIVITÉS COLLECTIVES ET/OU INDIVIDUELLES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE / MARDI

14H -15H30

- **FÉVRIER 2025 : 4-11-18-25**

(Lieu défini en fonction de la météo)



Contactez VINCENT
Notre professeur d'activités
physiques adaptées
**Pour toutes informations
complémentaires**
07.55.67.48.78



ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(Conseils, thématiques, pratique...)

(serviette à apporter)

- **28 Février 14h30-16h**

"Prendre soin de son cuir chevelu"



Rendez vous individuel
à la demande



ACTIVITÉS DE DÉTENTE ET DE RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

- **7 Février 10h -11h**

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)



SNOEZELEN

RELAXATION CONTENANTE

Rendez vous individuel 30 min

- **21 Février 9h45 à 15h15**



SOPHROLOGIE

VENDREDI

- **14 Février 10h -11h**

(Pour une 1ère participation, se présenter 30 min
avant le début de la séance)



ATELIER CUISINE

MARDI

- **18 Février 9h30-11h30**

ART THÉRAPIE

VENDREDI

- **14 Février 14h-16h**



**RENDEZ-VOUS
ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**

03.21.68.80.80

**ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
(SUR RENDEZ VOUS)**



Espace Ressources Cancers site Hénin Beaumont
Coordinatrice: Laëtitia 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>Qi Gong 3 10h-11h30 Art thérapie 14h-16h Aquagym 16h-17h</p>	<p>Amma Assis 4 (Sur RDV 30 MIN) 9h-11h Marche * 14h-15h30</p>	<p>Socio-esthétique 5 Relooking 9h30-11h30</p>	<p>Relaxation 6 10h30-11h30 Gymnastique 14h30-16h Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>Moments 7 Expression 10h15-11h45 Sophrologie 14h-15h</p>
<p>Socio-esthétique 10 Maquillage 9h30-11h30</p>	<p>Marche * 11 14h-15h30</p>	<p>12</p>	<p>Gymnastique 13 14h30-16h</p>	<p>Hypnose 14 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>
<p>17</p>	<p>Relaxation 18 10h30-11h30 Marche * 14h-15h30</p>	<p>Sophrologie 19 10h-11h</p>	<p>Gymnastique 20 14h30-16h</p>	<p>Equithérapie 21 14h-15h30</p>
<p>Art thérapie 24 9h30-11h30 Méditation 14h-15h Aquagym 16h-17h</p>	<p>Marche * 25 14h-15h30</p>	<p>SNOEZELEN 26 Relaxation contenante (sur RDV 30 min) 13h45-15h15</p>	<p>Gymnastique 27 14h30-16h</p>	<p>Equithérapie 28 14h-15h30</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 Cancéris 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

Lundi 3/02-14h30-16h30
Vendredi 7/02-14h30-16h30

Art thérapie

Lundi 10/02 - 9h30-11h30

Qi Gong

Lundi 03/01 - 14h-15h30

Hypnose

Mercredi 12/02- 9h30-11h
Lundi 24/02 - 14h-15h30

Socio-esthétique

Soins du visage
Mercredi 19/02 - 9h30-11h30

Sophrologie

Mercredi 5/02 - 10h00-11h00

Moment d'Expression

Lundi 17/02 - 14h30-16h

Snnozelen

"Relaxation contenant"
en individuel

Mercredi 26/02-9h45-11h15

Sophrologie

Jeudi 6/02
14h00-15h00

Relaxation

Vendredi 7/02
14h30-15h30



GYM

Mardi 4/02
Mardi 11/02
Mardi 18/02
Mardi 25/02
10h00-11h30



Art
thérapie
Mardi 25/02
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
Mardi 25/02



Marche

Jeudi 6/02
Jeudi 13/02
Jeudi 20/02
Jeudi 27/02
10h-11h30



Contactez 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 7/02
Vendredi 28/02
16h-17h

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

(psychologue,
diététicienne, socio-
esthéticienne, suivi
parcours)



INFORMATIONS:

Accompagnement
en diététique
Lundi 3/02
9h-12h
Mercredi 26/02
9h-12h
Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS