

PLANNING JANVIER 2022

Pour toutes personnes touchées par le cancer (patient ou proche)

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve - Lys Lez Lannoy) 

Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

SOCIO-ESTHETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve - Lys Lez Lannoy) 

Conseils - détente - bien-être - soins

DIETETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq)

Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

ART-THERAPIE (Phalempin)

Expression - confiance en soi - pratiques artistiques - mieux-être - Des séances collectives seront proposées suite aux séances individuelles

EQUITHERAPIE (Ennevelin)

Echange - relaxation - communication - soin animalier (cheval)

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION - Certificat médical obligatoire

MARCHE NORDIQUE

Les lundis 3, 10, 17, 24 et 31

14h15 - 15h15 à Phalempin

Les jeudis 6, 13, 20 et 27

11h - 12h à Phalempin

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt
de Phalempin

SPORT ADAPTE

Les lundis 24 et 31 

De 15h30 à 16h30 à Lys Lez Lannoy

Le mercredi 26 

De 14h à 15h à Lys Lez Lannoy

Les mercredis 5, 12, 19 et 26

De 17h à 18h à Loos (plateau technique)

Les jeudis 6, 13, 20 et 27

De 15h30 à 16h30 à Faches Thumesnil

GYM&ZEN

Les lundis 10 et 24

De 10h45 à 11h45 à Templeuve

Les lundis 3, 10, 17, 24 et 31

De 16h à 17h à Villeneuve d'Ascq

Les mardis 4, 11, 18, et 25

De 11h à 12h à Villeneuve d'Ascq

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

SOCIO-ESTHETIQUE

- Lundi 3 :** De 14h à 16h à **Phalempin** : « Soins des pieds »
- Vendredi 14 :** De 10h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Test de colorimétrie « découvrir les couleurs qui vont avec le teint »
- Lundi 17 :** De 14h à 16h à **Loos** : « Automassage et technique de relaxation »
- Mardi 25 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Découvrir les bases de la réflexologie »

SOPHROLOGIE

Thème : « Lâcher prise »

- Mardi 4 :** De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Jeudi 6 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Mercredi 12 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Thème : « Créer son lieu idéal de détente »

- Mardi 18 :** De 14h30 à 15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Jeudi 20 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Lundi 24 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy** 
- Mercredi 26 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

DIETETIQUE

- Vendredi 14 :** De 9h15 à 11h15 à **Phalempin** : « 10 pièges à éviter pour les bonnes résolutions 2022 »
- Mercredi 19 :** De 15h à 16h30 à **Villeneuve d'Ascq** : « 10 pièges à éviter pour les bonnes résolutions 2022 »

Les différents lieux d'activités

Phalempin : 7 rue Jean Baptiste Lebas - **Templeuve** : 19 bis rue Delmer - **Villeneuve d'Ascq** : 72 rue des Comices

Loos : GHLH - 20 rue Henri Barbusse - **Lys Les Lannoy** : 24 rue Arthur Bacro - **Faches Thumesnil** : CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

Soutien financier de :

