

PLANNING FEVRIER 2022

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

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 - Lys Lez Lannoy) 

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)

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

GROUPE DE PAROLE

Lundi 21 : De 14h à 15h30 à **Phalempin** : groupe de parole pour les proches 

DIETETIQUE

Vendredi 18 : De 9h15 à 11h15 à **Phalempin** : « Tout savoir sur l'étiquetage alimentaire »

Jeudi 24 : De 16h30 à 18h à **Villeneuve d'Ascq** : « Tout savoir sur l'étiquetage alimentaire »



SOCIO-ESTHETIQUE

- Vendredi 11 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Découvrir la morphologie du visage, mise en valeur par la coupe de cheveux, les turbans/chapeaux, les bijoux, et accessoires »
- Vendredi 18 :** De 14h à 16h à **Phalempin** : « Utilisation et précautions d'emploi des huiles essentielles »
- Mardi 22 :** De 10h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Présentation des produits de la gamme Avene et des soins spécifiques conçus pour apaiser cicatrices, post-radiothérapie ou des méfaits de la chimiothérapie. (avec Aline Laroche délégué commercial oncologie Avene) »
- Lundi 28 :** De 14h à 16h à **Loos** : « Soin des pieds » *Merci de prévoir une serviette et un gant de toilette par personne*
-



SOPHROLOGIE

Thème : « Se détendre avec le bleu, le vert et le jaune »

Mardi 1er : De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jeudi 3 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

Mercredi 9 : De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Lundi 14 : De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**



Thème : « Un arc en ciel de couleurs »

Mardi 15 : De 14h30 à 15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jeudi 17 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

Mercredi 23 : De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Lundi 28 : De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**



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 Lez Lannoy** : 24 rue Arthur Bacro - **Faches Thumesnil** : CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Le lundi 7 et 21

13h45 - 14h45 à **Phalempin**

Les jeudis 3, 10 et 24

11h - 12h à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin



CIRCUIT TRAINING

Les mercredis 2 et 23

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

Les vendredis 18 et 25

De 14h30 à 15h30 à **Lys Lez Lannoy**



GYM&ZEN ET ASSOUPISSEMENT

Le lundi 7

De 15h30 à 16h30 à **Lys Lez Lannoy**



Les lundis 14 et 28

De 10h45 à 11h45 à **Templeuve**

Les lundis 7, 14, 21 et 28

De 16h à 17h à **Villeneuve d'Ascq**

Les mardi 1er, 8, 15 et 22

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**



SPORT ADAPTE

Les jeudis 3 et 24

De 15h30 à 16h30 à **Faches Thumesnil**

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**

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 Lez Lannoy** : 24 rue Arthur Bacro - **Faches Thumesnil** : CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

Soutien financier de :

