

# PLANNING FEVRIER 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 - 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)

## 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** : « Soins 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 Les 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 ASSOUPPLISSEMENT

**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 :

