

# PLANNING MENSUEL AVRIL 2021

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

## ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)  
Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches
- **SOCIO-ESTHETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)  
Conseils - détente - bien-être - soins
- **DIETETIQUE** (Phalempin - Mérignies - Villeneuve d'Ascq)  
Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

### SOCIO-ESTHETIQUE (4 personnes par atelier)

- Vendredi 9 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** « Prendre soin des mains pendant et après les traitements »
- Lundi 12 :** De 14h à 16h à **Mérignies** : « Décrypter les étiquettes et repérer les composants à éviter »
- Lundi 26 :** De 14h à 16h à **Loos** : « Découvrir sa morphologie corporelle »

### SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier à Mérignies et V.Ascq et 6 personnes à Phalempin)

- Jeudi 1er :** De 10h30 à 11h30 à **Mérignies** : « Localiser et gérer les émotions »
- Jeudi 15 :** De 10h30 à 11h30 à **Mérignies** : « Se projeter vers de nouveaux projets »
- Mercredi 21 :** De 9h30 à 10h30 à **Phalempin**: «Localiser et gérer les émotions »  
De 11h à 12h à **Phalempin** : «Localiser et gérer les émotions »  
De 14h30 à 15h30 à **Villeneuve d'Ascq** : «Localiser et gérer les émotions »
- Mercredi 28:** De 9h30 à 10h30 à **Phalempin**: « Se projeter vers de nouveaux projets »  
De 11h à 12h à **Phalempin** : « Se projeter vers de nouveaux projets »  
De 14h30 à 15h30 à **Villeneuve d'Ascq** : « Se projeter vers de nouveaux projets »

### LA PAUSE-CAFE (6 personnes par atelier)

- Vendredi 9 :** De 14h à 16h à **Phalempin**: « Fêtons Pâques »

### MARCHE NORDIQUE (10 personnes)

**Les lundis 12, 19 et 26**

14h15 - 15h15 à **Phalempin**

**Les jeudis 1er, 8, 15, et 22**

11h - 12h à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

### SPORT ADAPTE (6 personnes)

**Les lundis 12, 19 et 26**

De 16h à 17h à **Faches Thumesnil**

### GYM&ZEN (4 personnes)

**Les mardis 6, 13, 20 et 27**

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**

**Les mardis 6 et 20**

De 13h45 à 14h45 à **Mérignies**

# Accueil principal

7 rue Jean Baptiste Lebas - PHALEMPIN

## Les différents lieux d'activités



### Phalempin

7 rue Jean Baptiste Lebas

### Mérignies

255 rue de la mairie

### Villeneuve d'Ascq

72 rue des Comices



### Faches Thumesnil

Centre social des 5 Bonniers  
20 avenue de Bordeaux



### Loos

Groupe Hospitalier Loos Haubourdin  
20 rue Henri Barbusse