

PLANNING MENSUEL JUIN 2021

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



ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

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

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

SOCIO-ESTHETIQUE (4 personnes par atelier)

- Lundi 14 :** De 14h à 16h à **Phalempin** : « Sortez les gambettes (atelier pratique et théorique sur les demi-jambes) »
- Vendredi 18 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Chouchoutez vos pieds (atelier pratique soins des pieds) »
- Lundi 21 :** De 14h à 16h à **Loos** : « C'est l'été ! Comment en profiter en toute sécurité (prévention, conseils et compositions des solaires) »

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

- Jeudi 3 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve** : « Respirer en fonction des saisons »
- Mercredi 9 :** De 9h30 à 10h30 à **Phalempin** : « Respirer en fonction des saisons »
De 11h à 12h à **Phalempin** : « Respirer en fonction des saisons »
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Respirer en fonction des saisons »
- Jeudi 17 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve** : « Trouver son lieu idéal de détente »
- Mercredi 23 :** De 9h30 à 10h30 à **Phalempin** : « Trouver son lieu idéal de détente »
De 11h à 12h à **Phalempin** : « Trouver son lieu idéal de détente »
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Trouver son lieu idéal de détente »

MARCHE NORDIQUE (12 personnes)

Les lundis 7, 14, 21 et 28

14h15 - 15h15 à **Phalempin**

Les jeudis 3, 10, 17 et 24

11h - 12h à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

SPORT ADAPTE (7 personnes)

Les vendredis 4, 11, 18 et 25

De 10h à 11h ou de 11h à 12h à **Faches Thumesnil**

GYM&ZEN (4 personnes)

Les mardis 1, 8, 15, 22 et 29

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**

Les jeudis 3, 10, 17 et 24

De 16h à 17h à **Villeneuve d'Ascq**

Les jeudis 10 et 24

De 9h30 à 10h30 **Templeuve**

03.20.90.01.01 - ccruz@eollis.net

Accueil principal

7 rue Jean Baptiste Lebas - PHALEMPIN

Les différents lieux d'activités



Phalempin

7 rue Jean Baptiste Lebas

Templeuve

19 bis rue Delmer

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