

PLANNING JUILLET 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



ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



DIETETIQUE

Vendredi 15 : De 9h à 11h à **Villeneuve d'Ascq**: « La patate douce : racine de jouvence, 5 bonnes raisons de la consommer »





SOCIO-ESTHETIQUE

- Vendredi 8 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique : « **Miroir oh mon beau miroir !** »
Découvrir les différents types de silhouettes et comment les mettre en valeur...Conseil en image en groupe et en toute bienveillance.
- Lundi 11 :** De 14h à 16h à **Loos** avec Angélique : « **Sortez les gambettes !** » Conseils, démonstration d'un gommage et soin délassant pour les jambes
Merci de prévoir une serviette
- Mardi 19 :** De 14h à 16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline : « **Auto-maquillage** » **Pensez à ramener votre maquillage et vos pinceaux**
- Vendredi 22 :** De 14h à 16h à **Phalempin** avec Angélique : « **C'est l'été ! Prendre soin de sa peau aux beaux jours et protections solaires** »
- Mardi 26 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline : « **Soins des pieds et vernis** »



SOPHROLOGIE

Thème : « **L'arbre pour s'ancrer** »

- Mardi 5 :** De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)*
- Jeudi 7 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Lundi 11 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**
- Mercredi 13 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Thème : « **Réveiller le soleil intérieur** »

- Mardi 19 :** De 14h30 à 15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)*
- Jeudi 21 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Lundi 25 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**
- Mercredi 27 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

*PASS SANITAIRE 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

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Les lundis 4, 11, 18 et 25

De 13h45 à 14h45 à **Phalempin**

Les jeudis 7, 21 et 28

De 11h à 12h à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin



CIRCUIT TRAINING

Les mercredis 6, 13, 20 et 27

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

*PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE



GYM&ZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

Les lundis 11 et 25

De 10h45 à 11h45 à **Templeuve**

Les lundis 4, 11, 18 et 25

De 16h à 17h à **Villeneuve d'Ascq**

Les mardis 5, 12, 19 et 26

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**

Les jeudis 7 et 28

De 14h45 à 15h45 à **Lys Lez Lannoy**

Le mardi 12

De 14h45 à 15h45 à **Lys Lez Lannoy**



SPORT ADAPTE

Les jeudi 7 et 28

De 13h30 à 14h30 à **Lys Lez Lannoy**

Le mardi 12

De 13h30 à 14h30 à **Lys Lez Lannoy**

Les jeudis 7, 21 et 28

De 15h30 à 16h30 au **parc de Loos** (24 chemin de Flesquières)

RDV à l'entrée du parc

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 :

