

# PLANNING JANVIER 2023

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 - Tourcoing)

Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

**SOCIO-ESTHETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve - Lys Lez Lannoy - Tourcoing)

Conseils - détente - bien-être - soins

**DIETETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Lys Lez Lannoy - Tourcoing)

Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

Contactez votre coordinatrice si vous souhaitez un RDV pour une activité individuelle

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



### DIETETIQUE

**Mardi 17** : De 14h à 16h à Villeneuve d'Ascq avec Edwige : «Echanges sur les croyances autour du sucre. Quelles infos? Quelles intoxic?»

**Vendredi 20** : De 9h à 11h à Phalempin avec Isabelle : «Comment répondre à nos besoins nutritionnels». Questions/réponses



### GROUPE DE PAROLES

Pas de groupe de paroles en Janvier



### GALETTE PARTY

**Lundi 23** : A partir de 16h30 à la salle des fêtes de Phalempin





## SOCIO-ESTHETIQUE

- Vendredi 6 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique : «**Haut en couleurs !**»  
Grâce a la méthode de colorimétrie des quatre saisons, découvrez quelles sont les couleurs qui vont le mieux au teint.
- Mardi 24 :** De 14h à 16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline: «**Atelier pédagogique Belle et bien pour apprendre les techniques d'auto soin et auto maquillage** »
- Vendredi 27 :** De 14h à 16h à **Phalempin** avec Angélique : «**Ma nouvelle tête!**»  
Connaître la forme de son visage, échange autour des changements d'apparence physique
- Mardi 31 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline : «**Prendre soin de ses mains et de ses ongles**»  
Conseils et fabrication d'un gommage soin avec des produits de nos placards (sucre, miel, huile d'olive et citron).
- Mardi 31 :** De 14h à 16h à **Loos** avec Angélique : «**C'est l'hiver !**»  
Cocooez de votre peau en hiver ! Conseils pour prendre soin du visage et du corps avec des soins réconfortants.



## SOPHROLOGIE

**Thème : «Balade tropicale»**

- Mardi 3 :** De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Jeudi 5 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Lundi 9 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**
- Mercredi 11 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**  
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**  
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**
- Vendredi 13 :** De 10h30 à 11h30 à **Tourcoing**

**Thème : «Les couleurs pour se détendre : le bleu, le vert et le jaune»**

- Mardi 17 :** De 14h30 à 15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Jeudi 19 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Lundi 23 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**
- Mercredi 25 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**  
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**  
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**
- Vendredi 27 :** De 10h30 à 11h30 à **Tourcoing**

**Phalempin :** 7 rue Jean Baptiste Lebas - **Templeuve :** 19 bis rue Delmer - **Villeneuve d'Ascq :** 72 rue des Comices

**Loos :** GHLH - 20 rue Henri Barbusse - **Faches Thumesnil :** CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

**Lys Lez Lannoy :** 24 rue Arthur Bacro - **Tourcoing :** Aquasanté - 20 bis rue St Eloi

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



## MARCHE NORDIQUE

Les lundis 9, 16 et 23

De 15h30 à 16h30 à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

Merci d'arriver une dizaine de minutes à l'avance pour échauffement  
+ réglage des bâtons



## SPORT ADAPTE

Les mercredis 4, 11, 18 et 25

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

Les jeudis 5, 12, 19 et 26

De 13h30 à 14h30 à **Lys Lez Lannoy**

Les jeudis 12 et 26

De 11h15 à 12h15 à **Tourcoing**



## CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 5, 12, 19 et 26

De 14h à 15h à **Faches Thumesnil**



## GYM&ZEN ET ASSOUPLEMENT

Les lundis 9 et 23

De 10h45 à 11h45 à **Templeuve**

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30

De 15h45 à 16h45 à **Villeneuve d'Ascq**

Les mardis 3, 10, 17, 24 et 31

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**

Les jeudis 5, 12, 19 et 26

De 14h à 15h à **Phalempin**

Les jeudis 5, 12, 19 et 26

De 14h45 à 15h45 à **Lys Lez Lannoy**

Les jeudis 5 et 19

De 11h15 à 12h15 à **Tourcoing**

CERTIFICAT MEDICAL  
OBLIGATOIRE



**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

**Tourcoing** : Aquasanté - 20 bis rue St Eloi

Soutien financier de :

