

## 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

### 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 »

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION

#### 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

03.20.90.01.01 - ccruz@eollis.net