

## A LA UNE

Sport

### Marche nordique

Tous les samedis, de 10 à 12 h

**Inscription préalable auprès de Maryse :**

au 06 72 21 31 52, avant le mardi soir.

A partir de 3 adhérentes minimum.

Événement

### Journée Portes Ouvertes



Mardi 10 décembre 2019, de 10h à 17h

Thème : **Fêtes-moi belle !**

[Lire la suite](#)

Bienvenue à

### Lilia

Notre nouvelle **psycho-socio-esthéticienne**, qui remplacera Diane à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020

Diplômée de Paris Beauty Academy.

Elle sera joignable par téléphone au 06 11 40 68 99

## QUE FAIRE AVEC LES LUCIOLES, DANS LES PROCHAINS MOIS ?



**Toutes nos activités en quelques clics (de souris) :**

[Le planning 2020 à télécharger en avant-première !!!!!](#)



Pour en savoir plus :

[Le sport](#)  
[Un précieux allié](#)

[Info HAS](#)

Projet

**Coaching sportif à domicile : une nouvelle initiative de l'association avec le soutien financier de la Mutuelle Mieux-Être et de la Fondation CFAO !**

- ✚ Pour qui ? pour les malades ne pouvant pas faire de sport dans l'immédiat (objectif de départ : 5 patients)
- ✚ Où ? à domicile, dans un secteur géographique proche d'Épinay-sur-Seine [Liste des communes sur le site](#)
- ✚ Pourquoi ? redonner confiance pour aider, par exemple, à la reprise ultérieure d'une activité physique, collective ou individuelle, dans le cadre de votre choix (à l'association ou dans une autre structure)
- ✚ Comment ? Grâce à 2 bilans (un bilan initial et un bilan final) établis avec un coach sportif et notre diététicienne ; via un engagement ferme
- ✚ A quel coût ? En phase expérimentale, pour la modique somme de 35 euros (adhésion de 15 euros à l'association + 20€ pour le sport, pour celles et ceux qui ne seraient pas encore adhérents) afin de garantir votre assurance individuelle lors de ces 5 séances à domicile.



**Le 14 Janvier :**

✚ venez participer à la réalisation, puis à la dégustation de la **galette des rois**, lors du premier atelier diététique de l'année 2020.



**Info :**

✚ préparation d'un nouveau volume des **Lucioles gourmandes** ! De nouvelles recettes, concoctées à l'association par Vanessa, notre diététicienne-nutritionniste. De l'entrée au dessert : ou comment se régaler avec plaisir avec une Luciole dans la nuit !

## A DECOUVRIR... OU REDECOUVRIR !

✚ Vous trouverez également, sur notre page [Facebook](#), les événements réalisés récemment par l'Association

## LE COIN DES ADHERENTS, DES PARTENAIRES

✚ [Témoignage de Nadège](#)

✚ **Découverte du Qi Gong** : le 28 Janvier de 15h à 17h. Vous en saurez plus lors de notre prochaine Newsletter...

✚ **Et, le 5 Février : venez découvrir l'exposition « Les Lucioles aux 1 000 talents »**. Cet événement sera réalisé en partenariat avec l'association spinassienne Amis des Arts, à l'occasion du vernissage inauguré par M. le Maire à 17h30.

**Nous comptons sur vous pour contribuer à notre prochaine Newsletter en nous faisant parvenir vos idées !**

[➔ Adhésion et Bénévolat](#)



NOUS CONTACTER :

✚ [HTTP://UNELUCIOLEDANSLANUIT.FR/QUI-SOMMES-NOUS/](http://unelucioledanslanuit.fr/qui-sommes-nous/)>

✚ [MAILTO:UNELUCIOLEDANSLANUIT@GMAIL.COM](mailto:unelucioledanslanuit@gmail.com)

✚ **decembre 2019**