

LIS-MOI UNE LUCIOLE

une
Luciole
dans la nuit

A LA UNE

Sophro-balades, activités physiques adaptées - gym, marche nordique, lancement de notre nouveau programme et horaires d'été, nous sommes ravis de vous partager l'actualité de l'association ! Belle lecture à vous.



SOPHRO BALADES

Voici les dates des prochaines sophro balades :

- mardi 27/07 rdv 9h30 à l'association départ pour le parc des Chanteraines (92) 10-12h puis pique-nique et ensuite si Alice auto-massage puis jeu animé par Vanessa
- mardi 24/08 rdv 9h30 à l'association départ pour le parc des Chanteraines (92) 10-12h puis pique-nique et animations l'après-midi.



BULLES DE BIEN-ÊTRE

Lancement de notre nouveau programme de prise en charge personnalisée. Ce dernier vise à organiser et développer les interactions et la complémentarité entre les professionnels du bien-être (diététicienne-nutritionniste, éducateurs sportifs spécialisés, onco-coiffure, socio-esthéticienne, sophrologue). Le but ? Améliorer la qualité de vie de la personne prise en charge que ce soit pendant ou après les traitements ou les aidants accompagnants.



HORAIRES D'ÉTÉ

En juillet/août, nous sommes ouverts les mardis de 13h à 17h sauf du 12 au 16/07 et du 2/08 au 13/08. Possibilité de rendez-vous sur simple demande par téléphone au 06 72 21 31 52 ou 07 89 01 58 59 y compris pendant les périodes de fermeture de l'association.



[UneLucioleDansLaNuit](https://www.facebook.com/UneLucioleDansLaNuit)



[une.lucioledanslanuit](https://www.instagram.com/une.lucioledanslanuit)



[unelucioledanslanuit](https://www.linkedin.com/company/une-luciole-dans-la-nuit)



FOCUS SUR BULLES DE BIEN-ÊTRE

L'objectif de ce nouveau programme ? Permettre à chaque adhérent de bénéficier d'un accompagnement personnalisé en cohérence avec ses attentes, son mode de vie et ses problématiques.

PROGRAMME 1 : ACCOMPAGNEMENT DIÉTÉTIQUE

Mise en place d'un programme d'accompagnement diététique personnalisé proposé sur une durée de 3 mois comprenant a minima deux bilans (à J0 et J3) et une consultations à J1.

PROGRAMME 2 : ACCOMPAGNEMENT DIÉTÉTIQUE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Mise en place d'un programme ciblé sur une durée de 2 mois comprenant :

- Un bilan/évaluation à J0 Diététique/APA
- Une pratique sportive au rythme de 2 séances par semaine minimum à l'association pendant 1 mois soit au total 8 séances d'APA en atelier collectif
- Un bilan/évaluation à J1 avec conseils personnalisés
- Une pratique sportive en autonomie pendant 1 mois
- Un bilan/évaluation à J2

PROGRAMME 3 : ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Ce programme inclut sophrologie-EFT/APA, sophrologie-EFT/diététique ou encore sophrologie-EFT/diététique/APA.

LES SOINS ESTHÉTIQUES AINSI QUE LES CONSEILS EN MATIÈRE CAPILLAIRE CONSTITUENT UN ACCOMPAGNEMENT À CHACUN DE CES PROGRAMMES ET SERONT PROPOSÉS EN FONCTION DU SOUHAIT DES ADHÉRENTS.