

# PLANNING MENSUEL MARS 2019

## ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



### SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



### SOCIO-ESTHETIQUE

**Vendredi 15** : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq  
Thème : « Protéger et prévenir des méfaits du soleil pendant et après les traitements »

**Mardi 26** : 14h - 16h à Loos  
Thème : « Découverte des huiles essentielles, conseils et précautions »



### MARCHE NORDIQUE

**Lundi 4** : 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 11** : 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 18** : 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 25** : 10h45 - 11h45 à Phalempin



### LA PAUSE CAFE

**Vendredi 22** : 14h - 16h à Phalempin  
Thème : Présentation « Maison de la vie », des séjours pour repartir du bon pied après un cancer



### DIETETIQUE

**Lundi 11** : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq  
Thème : « Astuces pour savoir décrypter les étiquettes alimentaires »

**Mardi 26** : 10h - 12h à Phalempin  
Thème : « Comment équilibrer son microbiote intestinal? »



### SPORT ADAPTE

**Jeudi 7** : 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jeudi 14**: 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jeudi 21** : 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jeudi 28** : 15h - 16h à Faches Thumesnil



### ATELIER CONVIVALITE

**Lundi 25** : 14h - 16h à Phalempin  
Thème : « Jeux de société »



### SOPHROLOGIE

**Jeudi 7** : 10h - 11h30 à Loos  
Thème : « Fonder la confiance en soi »

**Mercredi 13** : 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « Approfondir la détente »

**Jeudi 21** : 10h - 11h30 à Loos  
Thème : « Gérer et décorporaliser les angoisses »

**Mercredi 27** : 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « Rééduquer sa mémoire »

## ACTUS

Atelier diététique Institut Pasteur le  
**Jeudi 21 mars de 9h à 13h30**  
à **Villeneuve d'Ascq**  
(bulletin d'inscription à compléter)



**Accueil principal à Phalempin :**  
Association EOLLIS  
7 rue Jean Baptiste Lebas



**Activités à Villeneuve d'Ascq :**  
Antenne EOLLIS  
72 rue des Comices



**Activités à Fâches Thumesnil :**  
Centre social des 5 Bonniers  
20 avenue de Bordeaux



**Activités à Loos :**  
Groupe Hospitalier Loos Haubourdin  
20 rue Henri Barbusse