

# PLANNING NOVEMBRE 2022

*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

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



### DIETETIQUE

**Mercredi 23**: De 14h à 15h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Isabelle : « Temps d'échange sur l'alimentation »

**Lundi 28** : De 14h30 à 16h30 à **Lys Lez Lannoy** avec Edwige : « Equilibre alimentaire : échange autour des connaissances, des croyances,...»



### GROUPE DE PAROLES

**Mardi 15** : De 10h à 11h30 à **Lys Lez Lannoy** : Temps d'échange et de partage à destination des patients autour du vécu de la maladie.

Animé par Gaëlle, psychologue



### PAUSE-CAFE

**Vendredi 18** : De 14h à 16h à **Phalempin** : « Atelier fabrication de sels de bain et décoration du contenu »

**Mercredi 23** : De 14h à 16h à **Lys Lez Lannoy** : « Atelier fabrication de sels de bain et décoration du contenu »



**03.20.90.01.01 - ccruz@eollis.net - vsouflet@eollis.net -  Page Facebook : AssociationEOLLIS**



## SOCIO-ESTHETIQUE

- Vendredi 4 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique : « Ma nouvelle tête! Connaître la forme de son visage, échange autour des changements d'apparence physique puis massage du visage et du crâne. »
- Lundi 14 :** De 14h à 16h à **Loos** avec Angélique : « Miroir ho mon beau miroir! Découvrir les différentes morphologies corporelles en groupe et en toute bienveillance »
- Mardi 22 :** De 14h à 16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline: « Conseils autour des marques Même, Ozalys, Eye Care, Avène, Eucerin pour permettre de tester les différents produits »
- Vendredi 25 :** De 14h à 16h à **Phalempin** avec Angélique : « Plein le dos ! Conseils pour soulager les douleurs dorsales et détendre le corps au quotidien... »
- Mardi 29 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline : " Conseil en image" comment se mettre en valeur grâce aux couleurs et à la forme des vêtements »



## SOPHROLOGIE

**Thème : « Lâcher prise »**

- Jeudi 3 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Vendredi 4 :** De 10h30 à 11h30 à **Tourcoing**
- Mercredi 9 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**  
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**  
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**
- Lundi 14 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**

**Thème : « Créer sa bulle de bien être »**

- Mardi 15 :** De 14h30 à 15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Jeudi 17 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Vendredi 18 :** De 10h30 à 11h30 à **Tourcoing**
- Mercredi 23 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**  
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**  
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**
- Lundi 28 :** De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy**

## Les différents lieux d'activités

**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 7, 14, 21 et 28**

De 15h30 à 16h30 à **Phalempin**

**Les jeudis 10 et 24**

De 11h à 12h à **Phalempin**

**RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin**



## SPORT ADAPTE

**Les mercredis 9, 16 et 30**

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

**Les jeudis 3, 10, 17 et 24**

De 13h30 à 14h30 à **Lys Lez Lannoy**

**Les jeudis 3 et 17**

De 11h15 à 12h15 à **Tourcoing**



## GYM&ZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

**Les lundis 14 et 28**

De 10h45 à 11h45 à **Templeuve**

**Les lundis 7, 14, 21 et 28**

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

**Les mardis 8, 15, 22 et 29**

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**

**Les jeudis 3, 10, 17 et 24**

De 14h45 à 15h45 à **Lys Lez Lannoy**

**Les jeudis 10 et 24**

De 11h15 à 12h15 à **Tourcoing**



## CIRCUIT TRAINING

**Les jeudis 10 et 24**

De 14h à 15h à **Faches Thumesnil**

**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 :

