

# PLANNING MARS 2023

Pour toutes personnes touchées par le cancer (patient ou proche)

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION

## ACTIVITES INDIVIDUELLES— SUR RENDEZ-VOUS

CONTACTER VOTRE COORDINATRICE

**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

**Vendredi 17:** 9h-11h à **Phalempin** avec Isabelle sur « **Apprendre à lire les étiquettes** »



### Atelier CARSAT

**Jedi 09:** 14h30-15h30 et **jedi 16:** 10h-11h à **Loos** sur un temps convivial de présentation des ateliers « **CARSAT** » pour une réflexion sur votre avenir professionnel. Ces ateliers s'adressent à toute personne dépendante du régime général de la CPAM quelque soit sa commune d'habitation



### PAUSE CAFÉ

**Vendredi 24:** 10h-12h à **Phalempin** sur une présentation des séjours « **Maisons de la Vie** » par Perrine PERRON de l'association **Siel Bleu**

**Jedi 30:** 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** sur une présentation des séjours « **Maisons de la Vie** » par Perrine PERRON de l'association **Siel Bleu**



## SOCIO-ESTHETIQUE

**Vendredi 3** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique sur **les techniques d'auto-massage pour le visage** (avec et sans outil de massage)

**Lundi 6** : 14h-16h à **Loos** avec Angélique sur les huiles végétales « **découverte des senteurs, textures et bienfaits des différentes huiles végétales pour la peau** »

**Mardi 21** : 14h-16h à **Lys Les Lannoy** avec Céline sur un « **voyage olfactif, le pouvoir magique des odeurs**»

**Vendredi 24** : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique sur « **c'est le printemps!** » prendre soin de sa peau et de son corps au changement de saison

**Mardi 28** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline sur un « **atelier pédagogique Belle et Bien pour apprendre les techniques d'auto-soins et auto maquillage** »



## SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine: « **Prendre de la hauteur** »

**Jeudi 2** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Mardi 7** : 10h-11h à **Loos** (salle des 4 saisons)

**Mercredi 8** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

**Lundi 13** : 10h30-11h30 à **Lys Les Lannoy**

**Vendredi 17** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

«**S'ancrer**»

**Jeudi 16** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Mardi 21** : 14h30-15h30 à **Phalempin** (*salle de Loos indisponible*)

**Mercredi 22** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

**Lundi 27** : 10h30-11h30 à **Lys Les Lannoy**

**Vendredi 31** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

**Vos coordinatrices: Amandine & Valérie au 03.20.90.01.01**

**par mail: [acochepin@eollis.net](mailto:acochepin@eollis.net) - [vsouflet@eollis.net](mailto:vsouflet@eollis.net)**



**AssociationEOLLIS**

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



## MARCHE NORDIQUE

Les lundis 6, 13, 20 et 27 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

Merci d'arriver une dizaine de minutes à l'avance pour échauffement  
+ réglage des bâtons



## SPORT ADAPTE

Les mercredis 1er, 8, 15, 22 et 29 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Marine

13h30-14h30 à Lys Lez Lannoy

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Marine

11h15-12h15 à Tourcoing



## CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil



## GYM&ZEN ET ASSOULISSEMENT

Les lundis 13 et 27 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 6, 13, 20 et 27 avec Benjamin

15h45-16h45 à Villeneuve d'Ascq

Les mardis 7, 14, 21 et 28 avec Benjamin

11h-12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Marine

14h45-15h45 à Lys Lez Lannoy

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Marine

10h-11h à Tourcoing

**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 - **Fâches Thumesnil** : CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

**Tourcoing** : Aquasanté - 20 bis rue St Eloi

Soutien financier de :



Mars 2023