

PLANNING MAI 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 05: 09h-11h à **Phalempin** avec Isabelle sur des « Idées de petits déjeuners »



GROUPE DE PAROLES

Lundi 15: 14h-15h30 à **Lys lez Lannoy** avec Gaëlle, temps d'échange et de partage à destination des patients autour du vécu de la maladie



PAUSE CAFÉ

Mercredi 10: 10h-11h30 à **Phalempin:** venez partager vos envies et vos expériences sur les cures thermales pendant un moment de convivialité

Jedi 25: 14h-15h30 à **Villeneuve d'Ascq:** venez partager vos envies et vos expériences sur les cures thermales pendant un moment de convivialité



SOCIO-ESTHETIQUE

Mardi 09 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique: « **On sort les petons!** » prendre soin des pieds pendant et après traitements. *Merci de prévoir une serviette*

Vendredi 12 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique: « **Protégez-vous!** » conseils et recommandations sur le soleil et les traitements. Discussion autour de la composition des cosmétiques solaires et de leurs applications

Mardi 23: 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline: « **Soins d'hygiène, hydratation et correction** » échange autour des soins, conseils et astuces pour hydrater sa peau et masquer ses éventuelles imperfections

Mardi 30: 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique : « **Ho miroir, mon beau miroir!** » découvrir les différentes morphologies corporelles. Parler de sa silhouette en groupe en toute bienveillance

Mardi 30: 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline: « **Camoufler les cicatrices après un cancer, autour du sein ou autre** » par la dermographie réparatrice avec Sidonie Laniessse  [les_tetons_de_sid](https://www.instagram.com/les_tetons_de_sid)



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine: « **Un arc-en-ciel de couleurs**»

Mardi 02 : 10h-11h à **Loos** (salle des 4 saisons)

Mercredi 10 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

Jedi 11 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 12 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Mercredi 17 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

« **S'alléger en se délestant des charges du passé** »

Mardi 16 : 14h30-15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jedi 25 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Lundi 22 : 10h30-11h30 à **Lys Les Lannoy**

Vendredi 26 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Mercredi 31 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Vos coordinatrices: Amandine & Valérie au 03.20.90.01.01

par mail: acochepin@eollis.net - vsouflet@eollis.net



AssociationEOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Les lundis 15 et 22 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin

RDV au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

Les vendredis 5 et 19 avec Marine

11h-12h à Villeneuve d'Ascq

RDV au parking du Parc du Heron, avenue de Canteleu

! SORTIE UNIQUEMENT SUR MAI ET JUIN 2023 !



SPORT ADAPTE

Les mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les jeudis 4, 11 et 25 avec Marine

13h30-14h30 à Lys Lez Lannoy

Les jeudis 4, 11 et 25 avec Marine

11h15-12h15 à Tourcoing



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 4 et 11 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil



GYM&ZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

Le lundi 22 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Le lundi 22 avec Benjamin

15h45-16h45 à Villeneuve d'Ascq

Les mardis 2, 9, 23 et 30 avec Benjamin

11h-12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 4, 11 et 25 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 4, 11 et 25 avec Marine

14h45-15h45 à Lys Lez Lannoy

Les jeudis 4, 11 et 25 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