

PLANNING SEPTEMBRE 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 22 : 9h-11h à **Phalempin** avec Isabelle sur « **C'est la rentrée : reprendre les bonnes habitudes alimentaires** »



JOURNAL CRÉATIF

Vendredi 15 : 14h-16h à **Phalempin** avec Sandrine atelier d'initiation sur « **Le journal créatif®** ». L'écriture, le dessin et le collage sont trois modes d'expression différents qui se complètent et interagissent. La méthode du journal créatif® permet d'être à l'écoute de soi et maximise l'accès à ses ressources intérieures. **Il n'est pas nécessaire d'être "doué" en arts ou en écriture, c'est un outil concret, facile à utiliser et accessible à tous**



GROUPE DE PAROLES

Jedi 14 : 14h-15h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Gaëlle, **temps d'échange et de partage à destination des patients autour du vécu de la maladie**



PAUSE CAFÉ

Lundi 11 : 10h-11h30 à Villeneuve d'Ascq, « **Vous avez envie de reprendre votre/une activité socio professionnelle? Mais vous appréhendez les interactions avec vos collègues, vous doutez de vos compétences?** » L'association « Coaching suspendu » avec Laurence Tavernier vous propose un temps d'information afin de vous présenter l'accompagnement possible pour identifier vos compétences et légitimer votre demande



SOCIO-ESTHETIQUE

Mardi 19 : 14h30-16h30 à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Echange autour du maquillage semi-permanent à partir de pigment pour le visage (sourcils, cils, œil)** » avec Mélanie Foucart

Vendredi 22 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **T'as de beaux yeux, tu sais!** » Discussion et atelier pratique autour du soin et du maquillage des cils et sourcils

Mardi 26 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Ho miroir mon beau miroir!** » Découvrir les différentes morphologie corporelle, parler de sa silhouette en groupe et en toute bienveillance

Mardi 26 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **C'est la rentrée! L'occasion de faire du tri dans sa trousse de toilette** », venez discuter des produits que vous avez dans votre trousse et échanger avec Céline pour avoir des conseils sur la composition, l'utilisation, etc...

Vendredi 29 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Le pouvoir olfactif des huiles essentielles** » Découverte et précautions d'utilisation des huiles essentielles



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine: «**Trouver la paix intérieure**»

Mardi 5 : 10h-11h à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jeudi 7 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 8 : 10h30 -11h30 à **Tourcoing**

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

Mercredi 13 : 10h30 - 11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

« **Se délester des tensions** »

Mardi 21 : 14h30-15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jeudi 21 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 22 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Lundi 25 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

Mercredi 27 : 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: acochevin@eollis.net - vsouflet@eollis.net



AssociationEOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**



MARCHE NORDIQUE

Les lundis 4, 11, 18 et 25 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 6, 13, 20 et 27 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 avec Marine

13h30-14h30 à Lys Lez Lannoy

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 avec Marine

11h15-12h15 à Tourcoing



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil



GYM&ZEN ET ASSOULPISSEMENT

Les lundis 11 et 25 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 4, 11, 18 et 25 avec Benjamin

15h45-16h45 à Villeneuve d'Ascq

Les mardis 5, 12, 19 et 26 avec Benjamin

11h-12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 avec Marine

14h45-15h45 à Lys Lez Lannoy

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 avec Marine

10h-11h à Tourcoing

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 :

