

PLANNING MAI 2024

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

Lundi 13 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Edvige « **Échange autour du sucre** » quels infos, quelles intoxications ?

Vendredi 24 : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle « **Comment se détoxifier du sucre en 10 jours** »



PAUSE CAFE : « Tu lis quoi cet été ? »

Jedi 23 : 10h30-12h00 à **Lys-Lez-Lannoy** avec Valérie : Venez échanger sur vos dernières lectures, et/ou prendre des idées pour vous prélasser pendant les vacances qui approchent avec la participation de Delphine et Bérengère. On pourra parler roman, policier, presse, médecine et cancer, BD, magazines, ...



JOURNAL CRÉATIF

Lundi 27: 10h-12h à **Phalempin** avec Sandrine, psychologue, « **Booster ses ressources avec le journal créatif** » par le biais d'exercices, identifier vos « mauvaises » habitudes, vos besoins et rechargez vos batteries!



SOCIO-ESTHETIQUE

Vendredi 10 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **On sort les petits petons!** » conseils pour prendre soin des ongles des orteils et des pieds tout en profitant d'un bain de pieds relaxant.. Merci d'apporter une serviette.

Vendredi 17 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **C'est bientôt l'été !** » recommandations et conseils pour profiter de l'été et se protéger du soleil.

Mardi 21 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Ho miroir mon beau miroir!** » découvrir les différentes morphologies corporelles et conseils pour se mettre en valeur et s'accepter malgré les modifications corporelles.

Mardi 21 : 14h-16h à **Lys-Lez-Lannoy** avec Céline « **Chouchoutez vos pieds** » technique de gommage, manucure, atelier pédagogique sur les soins des pieds. Merci de venir avec votre serviette.

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



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **A la découverte des 5 sens** »

Jeudi 2 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 3 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

Lundi 6 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

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

Mercredi 15 : 10h30-11h30 à **Phalempin**
15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

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

« **Vivre les couleurs et leur énergie** »

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

Jeudi 23: 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 24 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

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

Mercredi 29 : 10h30-11h30 à **Phalempin**
15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

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

MASSAGE DÉTENTE avec Soraya sur rdv individuel

Venez vous relaxer grâce à un massage individuel de 10 minutes.

Au choix : mains, visage et crânien, pieds et profitez également d'un espace bien-être avec objets sensoriels, dégustation de thé afin de prolonger la détente.

Lundi 13 : à compter de 14h30 à **Lys Lez Lannoy**

Merci de prendre contact avec votre coordinatrice pour réserver votre horaire

Vos coordinatrices : Amandine & Valérie

Tél. : 03.20.90.01.01 - mail: acochepin@eollis.net - vsouflet@eollis.net



Association EOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Les jeudis 16, 23 et 30 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 16, 23 et 30 avec Maxime

11h-12h à Villeneuve d'Ascq - parking du restaurant le Quanta

7 chemin du grand marais



SPORT ADAPTE

Les mercredis 15, 22 et 29 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les mardis 07, 14, 21 et 28 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

Les jeudis 16, 23 et 30 avec Maxime

13h45-14h45 à Lys Lez Lannoy



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 16, 23 et 30 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**



GYM&ZEN ET ASSOULPISSEMENT

Les lundis 13 et 27 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 13 et 27 avec Benjamin 🖐️ changement horaire

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

15h15-16h15 à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 16, 23 et 30 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 16, 23 et 30 avec Maxime

15h-16h à Lys Lez Lannoy

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 :

