

PLANNING DÉCEMBRE 2024

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

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

CONTACTER VOTRE COORDINATRICE

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

SOCIO-ESTHETIQUE Détente - bien-être - soins

DIETETIQUE Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION




DIETETIQUE

Lundi 9 : 10h-12h à Villeneuve d'Ascq avec Edvige sur « Passer les fêtes en douceur, combiner repas festif et équilibre »


Jeudi 19 : 9h15-11h15 à Phalempin avec Isabelle sur « Comment équilibrer un repas de fête ? »

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTÉES — SÉANCES DÉCOUVERTES SUR INSCRIPTION



Lundi 9 : 11h45- 12h30—Séance d'aquagym « **Aquadouceur** » à la piscine des Trois villes au 350 Avenue du Dr Schweitzer à **Hem** 
Amélie, intervenante en Activité Physique Adaptée encadrera la séance



Mardi 10 : 18h30-19h30—séance de « **Stretching pilates** » par l'association **C.A.P.A.L.** au 165 rue Edouard Herriot à **Loos** 
Nathalie, intervenante en Activité Physique Adaptée encadrera la séance



SOCIO-ESTHETIQUE

Lundi 2 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Prendre soin de son visage** » atelier pratique pour découvrir les étapes pour prendre soin de son visage (possibilité de venir avec ces produits de beauté pour faire le point.)

Mardi 3 : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

Mardi 10 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Découverte de la réflexologie** » discussion et démonstration sur la réflexologie palmaire

Mardi 10 : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Chouchoutez vos mains et vos pieds en hiver** » échange autour des soins des mains et des pieds, présentation de gamme de produits Poderm

Vendredi 13 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Confection de produits cosmétiques** » à offrir ou à s'offrir : création d'une chantilly karité vanillée pour le corps et d'un onguent ongles et cuticules



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Les couleurs dans la nature** »

Mardi 3 : 10h-11h à **Loos (salle des 4 saisons)**

Jedi 5 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 6 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Lundi 9 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

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

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

« **L'hiver** »

Mardi 17 : 14h-15h à **Loos (salle des 4 saisons)**

Jedi 19 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 20 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Lundi 23 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

Vendredi 27 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

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

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

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 9 : 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 5, 12 et 19 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 12 et 19 avec Maxime

11h-12h à Villeneuve d'Ascq - Parking à l'extrémité de l'avenue de Courtrai (100 avenue Courtrai)



SPORT ADAPTE

Les mercredis 4, 11 et 18 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les mardis 10 et 17 avec Maxime

11h15-12h15 à Tourcoing

Les jeudis 12 et 19 avec Maxime

13h45-14h45 à Lys Lez Lannoy



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 5, 12 et 19 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE



GYMZEN ET ASSOULISSEMENT

Les lundis 9 et 16 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 2*, 9 et 16 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

15h15-16h15 à Villeneuve d'Ascq

**uniquement à 15h15*

Les jeudis 5, 12* et 19 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

**Séance 14h30-15h30 le 12*

Les jeudis 12 et 19 avec Maxime

15h-16h à Lys Lez Lannoy

Les mardis 10 et 17 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

GYMZEN « SUPER DOUCE »

Le lundi 2 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

A destination des personnes en difficulté pour s'allonger ou se relever. Exercices sur chaise

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 :



Décembre 2024