

PLANNING FÉVRIER 2025

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

Mercredi 26 : 09h30-11h30 à Phalempin avec Isabelle sur « Comment se désintoxiquer du sucre ? »



TEMPS D'INFORMATION

Jeudi 13 et mardi 18 : 10h-12h à Villeneuve d'Ascq avec Valérie sur « la plainte cognitive (mémoire, concentration, ...) »

Informations, échange et conseils autour de cette plainte quelquefois rapportée, ressentie par les personnes touchées par un cancer, qui survient à la suite de l'annonce, durant ou à l'issue des traitements.

Si souhait de participation, inscriptions nécessaires aux 2 dates. Les 2 ateliers permettront de balayer le fonctionnement cognitif, les différents co – facteurs à cette plainte cognitive et de pouvoir présenter quelques pistes de prise en charge.



SOCIO-ESTHETIQUE

Mardi 11 : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Conseils, échanges, trucs et astuces pour réussir son maquillage bonne mine** » N'hésitez pas à venir avec votre trousse de maquillage, vos produits pour un atelier de mise en pratique

Lundi 17 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Ozalys** » présentation de la gamme par Martine Souflet, produits d'hygiène et de soin de haute conception, pensés pour prendre soin de soi en toute sécurité

Mardi 18 : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Prendre soin de ses mains et de ses ongles** » conseils et fabrication d'un gommage soin avec des produits de nos placards (sucre, miel, huile d'olive et citron) et pose de vernis

Mardi 25 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto soins et d'auto maquillage

Vendredi 28 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Auto massage du visage** » utilisation des outils de massage de lithothérapie et découverte des techniques d'auto massage du visage pour détendre et défatiguer les traits



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Se concentrer** »

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

Jeudi 6 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 7 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

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

Mercredi 12 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

Vendredi 14 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

« **Se poser, se déposer: se détendre tout simplement** »

Mardi 18 : 14h30-15h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**

Mercredi 19 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Jeudi 20 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 21 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Lundi 24 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

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 24 : 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: acochevin@eollis.net - vsouflet@eollis.net



Association EOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Le jeudi 20 avec Clémentine

14h-15h à Phalempin - parking des étangs

Le jeudi 27 avec Clémentine:

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 6 et 27 avec Maxime

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



SPORT ADAPTE

Les mercredis 5 et 26 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les jeudis 6 et 27 avec Maxime

13h45-14h45 à Lys Lez Lannoy



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 6 et 27 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil + séance supplémentaire 15h -16h le 6 uniquement

Les mardis 4 et 25 avec Maxime

11h15-12h15 à Tourcoing

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**



GYMZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

Les lundis 3, 10 et 24 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 6* et 27 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

15h15-16h15 à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 6 et 27 avec Maxime

15h-16h à Lys Lez Lannoy

Les mardis 4 et 25 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

GYMZEN « SUPER DOUCE »

*Le jeudi 6 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 :

