

PLANNING AVRIL 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

DIÉTÉTIQUE

Mercredi 23 : 13h30-15h30 à **Phalempin** avec Isabelle sur « **L'équilibre alimentaire** » conseils généraux pour apporter tous les nutriments nécessaires à notre organisme

PAUSE-CAFÉ—SÉANCE DÉCOUVERTE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Mercredi 23 : 14h-14h45 à **Tourcoing** sur la « **réflexologie plantaire** » séance découverte avec démonstration sur un modèle proposé par Christine, diplômée en réflexologie plantaire. Explications sur les principes et les apports de cette discipline

JOURNAL CRÉATIF

Lundi 28 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Sandrine sur « **Prendre soin de soi avec le journal créatif** » en expérimentant différentes manières de vous poser, de vous recentrer sur l'instant présent, sur vos ressentis et de faire le tri de vos pensées

ATELIER MANGEOIRE

Samedi 5 : 09h30- 11h30 à **Phalempin** avec Christian, ornithologue, sur la « **Construction d'une mangeoire** ». Une participation de 12€ est demandée pour la fourniture des matériaux et de la quincaillerie. Votre perceuse visseuse est indispensable !

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 8 : 14h-16h à **Loos** 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

Vendredi 11 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Haut en couleurs!** » découverte de la colorimétrie par la méthode des 4 saisons pour connaître les couleurs qui vous vont le mieux! (si possible venir démaquillée)

Lundi 14 : 10h-12h à **Phalempin** avec Angélique « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto soins et d'auto maquillage

Mardi 15 : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Conseils et échanges pour réussir son maquillage bonne mine** » n'hésitez pas à venir avec votre trousse de maquillage et vos produits pour un atelier de mise en pratique

Mardi 22 : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Conseils et échanges pour améliorer l'aspect de la peau du visage** » n'hésitez pas à venir avec votre trousse de maquillage et vos produits pour un atelier de mise en pratique

SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Prendre du recul** »

Jeudi 3 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 4 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Lundi 7 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

Mercredi 9 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

« **Éliminer les ruminations** »

Lundi 14 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

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

Jeudi 17 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 18 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Vendredi 18 : 15h30-16h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**

Mercredi 23 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

Vendredi 25 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

Avril 2025

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 28 : 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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Le jeudi 10 avec Clémentine: **14h**-15h à **Phalempin** - parking des étangs

Le jeudi 24 avec Clémentine: 15h30-16h30 à **Phalempin** - parking des étangs

Les jeudis 3 et 24 avec Maxime

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



SPORT ADAPTÉ

Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 avec Clémentine

17h-18h à **Loos** (plateau technique)

Les jeudis 3 et 24 avec Maxime

13h45-14h45 à **Lys Lez Lannoy**

Mardi 22 avec Maxime

14h15-15h15 à **Tourcoing**



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 3 et 24 avec Clémentine

14h-15h à **Fâches Thumesnil**

Les mardis 1^{er} et 22 avec Maxime

11h15-12h15 à **Tourcoing**



GYMZEN ET ASSOULISSEMENT

Le lundi 7 avec Benjamin: ! 2 séances !

14h-15h **Et** 15h15-16h15 à Phalempin

Le lundi 28 avec Benjamin:

14h-15h à Phalempin

Le jeudi 3 « gymzen douce » avec Benjamin

A destination des personnes en difficulté pour s'allonger ou se relever

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

Le jeudi 3, 17 et 24 avec Benjamin:

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

15h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Les jeudis 3 et 24 avec Maxime

15h-16h à **Lys Lez Lannoy**

Les mardis 1^{er} et 22 avec Maxime

14h15-15h15 à **Tourcoing**

Le lundi 28 avec Mélanie

10h30-11h30 à **Templeuve**

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE



Séance découverte « Aquadouceur »

Le lundi 28 avec Amélie

11h45-12h30 à la piscine des « Trois villes »

au 350 avenue du Dr Schweitzer à **Hem**

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 :

