

Planning

février 2026

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

Pour toutes les personnes touchées par un cancer (patient ou proche)

**Soutien
psychologique**

Socio-esthétique

Diététique

Pour un rdv individuel, contactez
Amandine acochepin@eollis.net
ou Valérie vsouflet@eollis.net
☎ 03.20.90.01.01

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin
74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20
Lundi 2 et 9 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 2 et 9 - 14h/15h

SOPHROLOGIE

Vendredi 06 - 14h30/15h30
Mercredi 11 et 25 - 10h30/11h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Lundi 16 - 10h/12h
Apprendre à se mettre en valeur avec
les techniques de maquillage
(si possible venir démaquillée et
avec votre trousse de maquillage si
vous le souhaitez)

FÂCHES THUMESNIL

centre social
des 5 bonniers
20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Jeudi 5 et 12 - 13h45/14h45

LOOS

Groupe Hospitalier
Loos Haubourdin
20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 3 et 10 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Vendredi 6 - 10h/11h
Mardi 17 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 10 - 14h/16h - Salle de réunion
Mon rituel soin du visage échange
et pratique autour des soins
complets du visage
(possibilité d'amener vos produits
si vous le souhaitez)

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin
74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20
Lundi 2 et 9 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 9 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 5 et 19 - 10h30/11h30

Planning

février 2026

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 - parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 5 et 12

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 5 et 12

JOURNAL CRÉATIF - Mardi 3 - 10h30/12h30

(Re)Trouvez les clés du calme intérieur 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

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE pour
l'Activité Physique Adaptée**

SOPHROLOGIE

Mercredi 11 et 25 - 15h/16h

Mercredi 25 - 16h15/17h15

Vendredi 20 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 13 - 14h/16h

Découverte de la réflexologie: discussion autour de la réflexologie plantaire et démonstration de la réflexologie palmaire

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 24 - 14h30/16h30

"Atelier pédagogique Belle et Bien" pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ

Jeudi 5 et 12 - 13h45/14h45

GYM ZEN

Jeudi 5 et 12 - 15h/16h

SOPHROLOGIE

Lundi 9 et 23 - 10h30/11h30

Mardi 17 - 10h/11h

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 10 - 14h/16h

S'informer sur la perte de cheveux, la repousse, les soins naturels, les prothèses capillaires et autres accessoires avec Marie Robbe, socio-coiffeuse

TOURCOING

Aquasante 20b rue Saint Eloi

CIRCUIT TRAINING

Mardi 3 et 10 - 11h15/12h15

GYM DOUCE

Mardi 3 et 10 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE

Vendredi 13 et 27 - 10h30/11h30

Planning février 2026

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



Pause café “Emeraude”

Lundi 9 - 14h30/16h - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Présentation de l'association Emeraude par Martine (sophrologue) qui accompagne via des activités sportives, culturelles et festives sur la métropole lilloise

Séance découverte de luminothérapie

Jeudi 12 - 10h30/11h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Séance de relaxation combinant luminothérapie et audithérapie pour améliorer le bien-être, la relaxation, et le sommeil. Proposé par Marlène Brackmann



“Brouillard cognitif”

Vendredi 6 et 13 - 10h/11h30 - 7 rue Jean Baptiste Lebas à Phalempin

Vous avez l'impression que votre cerveau ne fonctionne plus comme avant. Echanges, état des connaissances et conseils autour de ce ressenti, de cette plainte cognitive animé par Valérie. Présence nécessaire aux 2 dates.



CENTRE THERMAL LA ROCHE POSAY

Pause café “centre thermal La Roche Posay”

Vendredi 20 - 10h/11h - 7 rue Jean Baptiste Lebas à Phalempin

Cécile Duhamel, déléguée médicale chez La Roche Posay vous expliquera les démarches et les formalités de la prise en charge de la cure post-cancer, les soins associés et les bienfaits. Si vous avez déjà bénéficié d'une cure thermale et que vous souhaitez apporter votre témoignage, c'est avec plaisir que Cécile vous accueillera

Pour toute information:

Amandine ou Valérie

03.20.90.01.01

acochepin@eollis.net

vsouflet@eollis.net

