

Planning

mars 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

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 2, 9, 16, 23 et 30 - 14h/15h

SOPHROLOGIE

Jeudi 19 - 14h30/15h30

Mercredi 11 et 25 - 10h30/11h30

JOURNAL CRÉATIF

Vendredi 6 - 14h/16h

« Se ressourcer avec la nature » cultiver votre
bien-être par des exercices du journal créatif

SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 27 - 14h/16h

“Atelier pédagogique Belle et Bien”
pour apprendre les techniques d’auto-soins
et d’auto maquillage

FÂCHES THUMESNIL

centre social
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Jeudi 5 - 15h30/16h30

Jeudi 12, 19 et 26 - 13h45/14h45

LOOS

Groupe Hospitalier
Loos Haubourdin
20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 3, 10, 17, 24 et 31 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Mardi 3 - 10h/11h

Mardi 17 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 10 - 14h/16h - Salle de réunion
Découvrir les différentes morphologie
corporelles. Parler de sa silhouette en
groupe et en toute bienveillance

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretilin

74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20

Lundi 2, 9, 16, 23 et 30 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 2, 9, 16, 23 et 30 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 5 - 10h/11h

Jeudi 19 - 10h30/11h30

Planning

mars 2026

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 - parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 5, 12, 19 et 26

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 5, 12, 19 et 26

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

SOPHROLOGIE

Mercredi 11 et 25 - 15h/16h
Mercredi 11 - 16h15/17h15
Vendredi 20 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 10 - 14h/16h

Prendre soin de ses mains et de ses pieds: découvrir des gammes de soins adaptés et pose de vernis

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 13 - 14h/16h

Utilisation des outils de massage et découverte des techniques d'auto massage du visage pour détendre et défatiguer les traits

NEW

GROUPE DE PAROLE ET DE SOUTIEN sur L'HORMONOTHÉRAPIE - Lundi 30 - 14h/15h45
Animé par Juliette Deron psychologue

LYS-LEZ-LANNOY
24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ

Jeudi 5, 12, 19 et 26 - 13h45/14h45

GYM DOUCE

Jeudi 5, 12, 19 et 26 - 15h/16h

SOPHROLOGIE

Lundi 2 - 10h30/11h30
Jeudi 12 - 10h/11h
Mercredi 18 - 14h30/15h30

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 17 - 14h/16h

Echange sur la dermopigmentation pour corriger, camoufler un défaut : visage, sourcil, cils, corps avec Géraldine Payne

JOURNAL CRÉATIF

Lundi 30 - 10h30/12h30

« Se ressourcer avec la nature » cultiver votre bien-être par des exercices du journal créatif

TOURCOING

Aquasante 20b rue Saint Eloi

CIRCUIT TRAINING

Mardi 10, 17, 24 et 31 - 11h30/12h30

GYM DOUCE

Mardi 3, 10, 17, 24 et 31 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE

Vendredi 13 et 27 - 10h30/11h30

Planning mars 2026

SUR INSCRIPTION

Uniquement ce mois-ci

CENTRE THERMAL
LA ROCHE POSAY

Pause café "centre thermal La Roche Posay"

Jeudi 12 - 11h/12h - 2 rue Héraclès chez Newton Offices à Villeneuve d'Ascq

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

Séance découverte Creadiaz®

Jeudi 12 - 14h/15h30 - Centre Socio Educatif - 10 rue Gustave Delory à Wattrelos

Creadiaz® est une activité conviviale de bien-être qui permet de stimuler le corps et le cerveau simultanément. Activité ludique adaptée à chacun, bonne humeur garantie

Animé par Stéphanie du club Amigym de Wattrelos

CREADIAZ® MA SANTÉ SANS EFFORT



Atelier "Cancers et Travail CDG59"

Vendredi 13 - 10h/11h30 - 2 rue Héraclès chez Newton Offices à Villeneuve d'Ascq

Sensibilisation des patients agents de la fonction publique territoriale sur leurs droits aux congés et les dispositifs de maintien dans l'emploi par une assistante sociale du Centre de Gestion 59

Tir à l'arc - Complexe sportif Henri Gomanne, 40 parc Notre Dame à Loos

Vendredi 13 - 15h/17h - Séance découverte avec Carole, Laurent et Romuald

(entraîneur/encadrants para tir à l'arc et sport santé)

Vous recherchez du renforcement musculaire, de la concentration et de la coordination? Venez tester cette activité 100% adaptée (préconiser pour la récupération post-cancer)



"Brouillard cognitif"

Jeudi 19 et 26 - 10h/11h30 - 2 rue Héraclès chez Newton offices à Villeneuve d'Ascq

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



Massage détente (sur rdv individuel)

Lundi 23 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 20mn.

Au choix : mains, visage, crânien ou pieds

Pour toute information:

Amandine ou Valérie

03.20.90.01.01

acohepin@eollis.net

vsouflet@eollis.net

