

PLANNING JUIN 2024

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

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve - Lys Lez Lannoy - Tourcoing)

Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

SOCIO-ESTHETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve - Lys Lez Lannoy - Tourcoing)

Conseils - détente - bien-être - soins

DIETETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Lys Lez Lannoy - Tourcoing)

Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



DIETETIQUE

Lundi 10 : 14h-16h à **Lys-Lez-Lannoy** avec Edvige « **Pleine conscience et dégustation de chocolat** » pour vous initier avec quelques exercices à la prise de conscience des sensations qui entourent l'alimentation de notre quotidien

Vendredi 28 : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle « **Les 10 règles diététiques de l'été** » pour profiter de l'été, des vacances sans perturber son poids



JOURNAL CRÉATIF

Jedi 6 : 13h45-15h45 à **Villeneuve d'Ascq** avec Sandrine, psychologue, « **Cultiver sa vitalité en jouant !** » si vous avez envie de connecter votre énergie joueuse, de vous faire plaisir, de vous relaxer et de vous ressourcer dans la bonne humeur, cet atelier est pour vous !



PAUSE CAFÉ « Tu lis quoi cet été ? »

Jedi 20 : 10h30-12h à **Lys Lez Lannoy** avec Valérie : **venez échanger sur vos dernières lectures, et/ou prendre des idées** pour vous prélasser pendant les vacances qui approchent avec la participation de Bérengère. Roman, policier, presse, médecine et cancer, BD, magazines, ...



SOCIO-ESTHETIQUE

- Mardi 4** : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage
- Lundi 10** : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Découvrir les techniques et les outils d'auto massage pour défatiguer le visage et le regard** »
- Mardi 18** : 14h-16h à **Lys-Lez-Lannoy** avec Céline « **L'été approche!** » échange sur les protections solaires et autres conseils pour protéger sa peau du soleil
- Vendredi 14** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **On sort les gambettes** » conseils et soins pour prendre soin des jambes en été. Merci d'apporter une serviette.
- Mardi 25** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Conseils et échanges, trucs et astuces pour réussir son maquillage bonne mine!** » n'hésitez pas à venir avec votre trousse, vos produits, votre maquillage pour un atelier mise en pratique.



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Se détendre avec les saisons: l'été** »

- Lundi 3** : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**
- Mardi 4** : 10h-11h à **Loos (salle des 4 saisons)**
- Jeudi 6** : 10h30-11h30 à **Templeuve**
- Vendredi 7** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**
- Mercredi 12** : 10h30-11h30 à **Phalempin**
15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**
16h15 - 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**
- « **L'arbre pour éliminer les tensions** »
- Lundi 17** : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**
- Mardi 18** : 14h30-15h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**
- Jeudi 20** : 10h30-11h30 à **Templeuve**
- Vendredi 21** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**
- Mercredi 26** : 10h30-11h30 à **Phalempin**
15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**
- Vendredi 28** : 10h-11h 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 3** : 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: acohepin@eollis.net - vsouflet@eollis.net



Association EOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Les **lundis 3, 17 et 24** avec Clémentine 🖐️ **Changement de jour**

15h30-16h30 à **Phalempin** - parking des étangs

Les **jeudis 6, 13, 20 et 27** avec Maxime 🖐️ **Changement de lieu de départ** 📍

11h-12h à **Villeneuve d'Ascq** - Collège Camille Claudel Angle Avenue de Courtrai et Rue Carpeaux



SPORT ADAPTE

Les **mercredis 5, 19 et 26** avec Clémentine

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

Les **mardis 4, 11, 18 et 25** avec Maxime

14h15-15h15 à **Tourcoing**

Les **jeudis 6, 13, 20 et 27** avec Maxime

13h45-14h45 à **Lys Lez Lannoy**



CIRCUIT TRAINING

Les **jeudis 6, 20 et 27** avec Clémentine

14h-15h à **Fâches Thumesnil**



GYMZEN ET ASSOULISSEMENT

Les **lundis 10 et 24** avec Benjamin

10h45-11h45 à **Templeuve**

Les **lundis 3, 10, 17 et 24** avec Benjamin

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

15h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Les **jeudis 6, 13, 20, et 27** avec Benjamin

14h-15h à **Phalempin**

Les **jeudis 6, 13, 20 et 27** avec Maxime

15h-16h à **Lys Lez Lannoy**

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**

! Séance découverte !



SPORT ADAPTE par l'école du Mouvement (association de sport santé de Lys Lez Lannoy)

Vendredi 21 juin avec Alexis Parsis

11h-12h à la salle David Douillet 52 rue nationale à Lannoy

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 :

