

PLANNING JUILLET 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 8 : 14h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq** avec Edvige « **Comment répondre à nos besoins nutritionnels?** » Questions/réponses, échange

Vendredi 19 : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle sur les « **Recettes d'été** »



CANCER, VIE INTIME ET SEXUALITE, et si on en parlait !

Jedi 4 : 19h00-21h00 à **Lezennes, Salle Grémaux**, table ronde et partage d'expérience avec Dr Sébastien RAULT, gynécologue, Nathalie BERA et Nathalie VERLET, Infirmières coordinatrices parcours de soin en oncologie, Gaëlle DIODORE, psychologue et le témoignage d'un couple de patients.
Soirée ouverte à tous : patients, patientes, partenaires et professionnels de santé.

Inscription auprès de Valérie SOUFLET : vsouflet@eollis.net ou par téléphone 03.20.90.01.01.



PAUSE CAFÉ « Tu lis quoi cet été ? »

Jedi 18 : 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 16 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Des vacances en toute sécurité !** » recommandations et conseils pour profiter de l'été et se protéger du soleil. Puis discussion autour de la composition des produits cosmétiques.

Lundi 1 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique : « **Présentation de la dermo pigmentation** » approche réparatrice pour camoufler les cicatrices après un cancer. Et plus spécifiquement pour le sein, reconstruction de l'aréole mammaire ou du téton avec Sidonie Laniesse

Mardi 16 : 14h-16h à **Lys-Lez-Lannoy** avec Céline « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

Vendredi 12 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Ma nouvelle tête** » morphologie et mise en valeur du visage: Découverte de la forme du visage et conseils beauté personnalisés

Mardi 23 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Voyage olfactif, le pouvoir magique des odeurs** » atelier pratique autour de l'odorat et des souvenirs associés



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Nature énergie** »

Lundi 15 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

Mardi 2 : 10h-11h à **Loos (salle des 4 saisons)**

Jedi 4 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 5 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

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

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15 - 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

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

« **Se détendre avec les couleurs de l'arc en ciel** »

Lundi 29 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

Mardi 16 : 14h30-15h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**

Jedi 18 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 19 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Mercredi 24 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

Vendredi 26 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

Juillet 2024

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 8 : 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: acochepin@eollis.net - vsouflet@eollis.net



Association EOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Les **lundis 1, 8, 15, 22 et 29** avec Clémentine

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

Les **jeudis 4, 11, 18 et 25** avec Maxime 🙋 Changement horaire

17h-18h à **Villeneuve d'Ascq** - Collège Camille Claudel Angle Avenue de Courtrai et Rue Carpeaux



GYMZEN ET ASSOULISSEMENT

Les **lundis 8 et 22** avec Benjamin

10h45-11h45 à **Templeuve**

Les **lundis 1, 8, 15, 22 et 29** avec Benjamin

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

15h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Les **jeudis 4, 11, 18, et 25** avec Benjamin

14h-15h à **Phalempin**

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

15h-16h à **Lys Lez Lannoy**



SPORT ADAPTE

Les **mercredis 3, 10, 17 et 24** avec Clémentine

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

Les **jeudis 4, 11, 18 et 25** avec Maxime 🙋 Changement de jour et d'horaire

11h-12h à **Tourcoing**

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

13h45-14h45 à **Lys Lez Lannoy**

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**



Atelier Rose Pilates

pour les personnes touchées par un cancer du sein

Vendredi 26 juillet, 14h-15h à **Phalempin**. Célia Zéghida, kinésithérapeute, vous fera découvrir des exercices pour assouplir toutes les articulations et renforcer la musculature profonde et superficielle en douceur



CIRCUIT TRAINING

Les **jeudis 11, 18 et 25** avec Clémentine

14h-15h à **Loos**—24 chemin de Flesquières

RDV à l'entrée du parc, au niveau de la grille 📍

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 :

