

PLANNING OCTOBRE 2024

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



DIETETIQUE

Lundi 7 : 10h-12h à **Villeneuve d'Ascq** avec Edvige « **La rentrée dans l'assiette: équilibre et sérénité !** » échange autour du rythme et de l'équilibre alimentaire

Jeudi 17 : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle sur « **Les résolutions qui font du bien** » 10 conseils pour manger mieux»



GRUPE D'INFORMATION ET DE PARTAGE avec Gaëlle, psychologue

A DESTINATION DES AIDANTS = « **Je vois mon proche se renfermer sur lui-même/ elle-même, je ne sais pas comment l'aider, réagir quand il/elle me parle de ses peurs**» **Mardi 8** : 14h-16h à **Phalempin** et **jeudi 24** de 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

A DESTINATION DES PERSONNES TOUCHEES PAR UN CANCER =

« **Le jour où on a découvert que j'avais un cancer, je n'y ai pas cru** » **Mardi 1er**: 10h à 12h à **Phalempin**

« **Pour moi, les effets secondaires sont ce qu'il y a de plus difficile à supporter** » **Jeudi 10**: 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** et **lundi 14** de 10h-12h à **Phalempin**



JOURNAL CRÉATIF

Vendredi 11: 10h-12h à **Phalempin** avec Sandrine, psychologue, « **Cultiver la douceur envers soi-même** » l'objectif est de se mettre à l'écoute, sans jugement, au travers d'exercices de journal créatif en développant un regard chaleureux et aimant envers soi



SOCIO-ESTHETIQUE

Lundi 7 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Auto maquillage!** » apprendre à se mettre en valeur par le maquillage pendant ou après les traitements. (Possibilité de venir avec sa trousse de maquillage)

Mardi 22 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Prendre soin des mains et ongles** » discussion et pratique autour des soins des mains et des ongles avant et après traitement. Conseils sur le syndrome mains pieds.

Mardi 22 : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Ozalys** » : présentation de la gamme par Martine Soufflet, produits d'hygiène et de soin de haute conception, pensés pour prendre soin de soi en toute sécurité

Vendredi 25 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** 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 29 : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Le grand bleu** »»

Jeudi 3 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

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

Lundi 7 : 10h-11h à **Loos (salle des 4 saisons)**

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

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

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

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

« **Accueil de l'instant présent: visualisation apaisante** »

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

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

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

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Jeudi 24 : 14h-15h à **Loos (salle des 4 saisons)**

Lundi 28 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

Jeudi 31 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

Octobre 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 21 : 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 - vsoufflet@eollis.net



Association EOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



MARCHE NORDIQUE

Le lundis 3, 10 et 17 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 3, 10 et 17 avec Maxime

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



SPORT ADAPTE

Les mercredis 2, 9 et 16 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les mardis 1, 8 et 15 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

Les jeudis 3, 10 et 17 avec Maxime

13h45-14h45 à Lys Lez Lannoy



CIRCUIT TRAINING

Le jeudi 3, 10 et 17 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil

CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE



GYMZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

Les lundis 7 et 21 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 7*, 14, 21 et 28 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

15h15-16h15 à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 3, 10 et 17 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 3, 10, et 17 avec Maxime

15h-16h à Lys Lez Lannoy

**uniquement à 15h15*

GYMZEN « SUPER DOUCE »

Le lundi 7 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

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

Exercices sur chaise

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 :



Octobre 2024