

PLANNING NOVEMBRE 2024

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

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

CONTACTER VOTRE COORDINATRICE

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

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

Jeudi 28 : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle sur « **Apprendre à lire les étiquettes** » amenez les produits que vous avez dans vos placards, nous lierons leur composition »



GROUPE D'INFORMATION ET DE PARTAGE avec Gaëlle, psychologue

A DESTINATION DES AIDANTS = « J'ai du mal à en parler aux enfants, j'aimerais les protéger, ne pas les inquiéter » **Mardi 12** : 14h-16h à **Phalempin** et **mardi 19**: 10h-12h à **Villeneuve d'Ascq**

A DESTINATION DES PERSONNES TOUCHEES PAR UN CANCER = « J'ai du mal à en parler aux enfants, j'aimerais les protéger, ne pas les inquiéter » **Lundi 18**: 14h-16h à **Phalempin** et **mardi 19**: 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**



PAUSE-CAFÉ—SEANCE DECOUVERTE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Jeudi 21: 15h-15h45 à **Tourcoing** sur la « **réflexologie plantaire** » séance découverte avec démonstration sur un modèle proposé par Christine, diplômée en réflexologie plantaire. Explications sur les principes et les apports de cette discipline



SOCIO-ESTHETIQUE

Lundi 4 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **La morphologie corporelle** », découvrir les différentes morphologie et parler de sa silhouette en groupe et en toute bienveillance

Mardi 12 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

Mardi 19 : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Chouchoutez vos mains et vos pieds en hiver** » échange autour du soins des mains et des pieds, présentation de gamme de produits

Mardi 26 : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Créer son parfum doudou** », venez créer votre mini parfum doudou à partir d'une mallette à odeurs en associant 2 ou 3 odeurs agréables, évocatrices de souvenirs agréables

Vendredi 29 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Les huiles précieuses et eaux florales** », découverte des différentes huiles végétales et eaux florales et leurs vertues



SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Une montagne de confiance** »

Mardi 5 : 10h-11h à **Loos (salle des 4 saisons)**

Jedi 7 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 8 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Mercredi 13 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

Vendredi 15 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

Lundi 18 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

« **Cascade d'énergie** »

Mardi 19 : 14h-15h à **Loos (salle des 4 saisons)**

Jedi 21 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Vendredi 22 : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

Lundi 25 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

Mercredi 27 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 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 25 : 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

Le **jeudis 7, 14, 21 et 28** avec **Clémentine**

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

Les **jeudis 7, 14, 21 et 28** avec **Maxime**

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

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE



GYMZEN ET ASSOULISSEMENT

Le **lundi 25** avec **Benjamin**

10h45-11h45 à **Templeuve**

Les **lundis 4*, 18 et 25** avec **Benjamin**

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

15h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq**

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

14h-15h à **Phalempin**

Les **jeudis 7, 14, 21 et 28** avec **Maxime**

15h-16h à **Lys Lez Lannoy**

Les **mardis 5, 12, 19 et 26** avec **Maxime**

14h15-15h15 à **Tourcoing**

**uniquement à 15h15*



SPORT ADAPTE

Les **mercredis 6, 13, 20 et 27** avec **Clémentine**

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

Les **mardis 12 et 19** avec **Clémentine**

17h15-18h15 à **Loos** (plateau technique)

Les **mardis 5, 12, 19 et 26** avec **Maxime**

11h15-12h15 à **Tourcoing**

Les **jeudis 7, 14, 21 et 28** avec **Maxime**

13h45-14h45 à **Lys Lez Lannoy**

Séances supplémentaires
uniquement sur novembre

Séances supplémentaires sur
novembre et décembre

GYMZEN « SUPER DOUCE »

Le **lundi 4** avec **Benjamin**

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

A destination des personnes en difficulté pour
s'allonger ou se relever. Exercices sur chaise



CIRCUIT TRAINING

Le **jeudi 14, 21 et 28** avec **Clémentine**

14h-15h à **Fâches Thumesnil**

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 :



Novembre 2024