

# PLANNING JANVIER 2025

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

**Mercredi 15** : 10h-12h à **Phalempin** avec Isabelle sur « **Que manger en 2025 ? Les bonnes résolutions** »

**Lundi 27** : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Edvige sur « **Pleine conscience et dégustation de galettes** » pour vous initier avec quelques exercices à la prise de conscience des sensations qui entourent l'alimentation de notre quotidien



### GALETTES « PARTY »

*Un moment convivial vous sera proposé autour d'une galette afin de vous présenter l'association EOLLIS et le bilan des soins de support et des activités de l'ERC. Ce sera surtout l'occasion de nous, de vous retrouver tous ensemble.*

*La date et le lieu vous seront transmis ultérieurement par mail .... Patience!*



## SOCIO-ESTHETIQUE

**Mardi 14** : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Soin des mains et pieds** » discussion autour des soins recommandés pendant et après les traitements sur les ongles, les mains et les pieds, le syndrome mains-pieds sera abordé

**Vendredi 17** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Auto massage du visage** » utilisation des outils de massage de lithothérapie et découverte des techniques d'auto massage du visage pour détendre et défatiguer les traits

**Mardi 21** : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Créer son parfum doudou** » venez créer votre mini parfum à partir d'une mallette à odeurs en associant 2 ou 3 odeurs, évocatrices de souvenirs agréables

**Mardi 28** : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Échange autour de la dermo pigmentation réparatrice de la peau** », technique de pigmentation de la peau pour corriger la couleur de la peau, camoufler un défaut : visage, sourcil, cils, corps (cicatrice, aréoles, vilitigo, vergetures), donner un effet de densité pour le cuir chevelu ou la barbe, avec Géraldine Payne, dermatologue

**Mardi 28** : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Haut en couleurs!** » découverte de la colorimétrie par la méthode des 4 saisons pour connaître les couleurs qui vous vont le mieux! (si possible venir démaquillée )



## SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Se délester des charges du passé** »

**Jeudi 2** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

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

**Mercredi 8** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

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

**Lundi 13** : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

« **Inspirer l'énergie** »

**Jeudi 16** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Mardi 21** : 14h30-15h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**

**Mercredi 22** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

**Vendredi 24** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

**Lundi 27** : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

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

Janvier 2025

### 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 27** : 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 **jeudis 9, 16, 23 et 30** avec **Clémentine**  
15h30-16h30 à **Phalempin** - parking des étangs

Les **jeudis 9, 16, 23 et 30** avec **Maxime**

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

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE



## SPORT ADAPTE

Les **mercredis 8, 15, 22 et 29** avec **Clémentine**

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

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

14h15-15h15 à **Tourcoing**

Les **jeudis 9, 16, 23 et 30** avec **Maxime**

13h45-14h45 à **Lys Lez Lannoy**

## GYMZEN « SUPER DOUCE »

\*Le **jeudi 9** avec **Benjamin**

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

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



## GYMZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

Les **lundis 6, 13 et 27** avec **Benjamin**

14h-15h à **Phalempin**

Les **jeudis 9\*, 16, 23 et 30** avec **Benjamin**

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

15h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Les **jeudis 9, 16, 23 et 30** avec **Maxime**

15h-16h à **Lys Lez Lannoy**

Les **mardis 14 et 28** avec **Maxime**

11h15-12h15 à **Tourcoing**



## CIRCUIT TRAINING

Les **jeudis 9, 16, 23 et 30** 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 :

