

# PLANNING DECEMBRE 2023

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**— Conseils - détente - bien-être - soins

**DIETETIQUE**— Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

### DIETETIQUE



**Vendredi 15** : 9h-11h à **Phalempin** avec Isabelle sur « menus de fêtes équilibrés »

**Lundi 18** : 14h30-16h30 à **Lys Lez Lannoy** avec Edwige sur « inviter les aliments d'origine végétale pour vos menus de fêtes, comment allier équilibre et plaisir ! »



### JOURNAL CRÉATIF

**Vendredi 8** : 10h30-12h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Sandrine, psychologue, atelier d'initiation sur « **Le journal créatif**® ». Outil concret, facile, accessible permettant l'écoute de soi et l'accès à ses ressources.



### GROUPE DE PAROLES

**Mardi 12**: 10h-11h30 à **Phalempin** avec Gaëlle temps d'échange et de partage à destination des patients autour du vécu de la maladie

**Mardi 19** : 10h-11h30 à **Phalempin** avec Gaëlle temps d'échange et de partage à destination des aidants



### Atelier CARSAT—Retour à l'emploi après un arrêt

**Jedi 14**: 10h30-11h30 à **Loos** sur un temps convivial de présentation des ateliers « **CARSAT** » pour une réflexion sur votre avenir professionnel.

Ces ateliers s'adressent à toute personne inscrite au régime général de la CPAM (salarié, indépendant, auto entrepreneur, demande d'emploi,..)





## SOCIO-ESTHETIQUE

**Lundi 11** : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Présentation de la dermo pigmentation** » avec Audrey, maquilleuse professionnelle.  
Présentation et échange autour de la reconstruction des aréoles mammaires.

**Vendredi 15** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Ho miroir mon beau miroir** » Découvrir les différentes morphologie corporelle.  
Parler de sa silhouette en groupe et en toute bienveillance

**Lundi 18**: 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Tout savoir sur la réflexologie !** » Discussion et auto massage des mains

**Mardi 19** : 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 agréables, évocatrices de souvenirs agréables

**Mardi 26** : 14h-16h 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



## SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine: « **les couleurs pour se détendre** »

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

**Judi 7** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

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

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

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

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

« **Prendre du recul** »

**Mercredi 20** : 14h30-15h30 à **Loos**

**Judi 21** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

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

**Mardi 26** : 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

Massage de 10mn au choix sur les mains, les pieds, le visage ou le crâne

**Lundi 11**: à compter de 14h à **Lys Lez Lannoy**

**Merci de prendre contact avec votre coordinatrice pour réserver votre horaire**

**Vos coordinatrices: Amandine & Valérie au 03.20.90.01.01**

**par mail: [acochepin@eollis.net](mailto:acochepin@eollis.net) - [vsouflet@eollis.net](mailto:vsouflet@eollis.net)**



**AssociationEOLLIS**

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



## MARCHE NORDIQUE

Les lundis 4, 11 et 18 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 7, 14 et 21 avec Maxime

11h-12h à Villeneuve d'Ascq - parking du restaurant le Quanta

7 chemin du grand marais



## SPORT ADAPTE

Les mercredis 6, 13 et 20 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les jeudis 7, 14 et 21 avec Maxime

13h30-14h30 à Lys Lez Lannoy



## CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 7, 14 et 21 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil



## GYM&ZEN ET ASSOUPLEMENT

Le lundi 11 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 4, 11 et 18 avec Benjamin

15h45-16h45 à Villeneuve d'Ascq

Les mardis 5, 12, 19 et 26 avec Benjamin

11h-12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 7, 14 et 21 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 7, 14 et 21 avec Maxime

14h45-15h45 à Lys Lez Lannoy

Les mardis 5, 12 et 19 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

CERTIFICAT MEDICAL  
OBLIGATOIRE

**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 :



Décembre 2023