

PLANNING AVRIL 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 : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Edvige « Echange sur les bonnes astuces pour s'alimenter lorsqu'on perd l'appétit » Questions/réponses

Vendredi 19 : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle « Comment se détoxifier du sucre en 10 jours ? »



GROUPE DE PAROLES

Mardi 9 : 10h-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy** avec Gaëlle temps d'échange et de partage, à destination des patients autour du vécu de la maladie



MOMENT DE CONVIVIALITE

Mardi 16 : 14h30 à **Lys-Lez-Lannoy** avec l'ensemble de l'équipe de l'ERC pour un bilan de l'activité de **Lys Lez Lannoy et de Tourcoing** et évoquer les projets à venir





SOCIO-ESTHETIQUE

Mardi 2 : 14h30-16h30 à **Lys-Lez-Lannoy** avec Céline « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

Lundi 8 : 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique « **Le cheveu dans tous ses états !** » Caroline socio coiffeuse à domicile répondra à toutes vos questions concernant la chute et la repousse des cheveux, les soins et les colorations capillaires

Mardi 16 : 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)

Vendredi 19 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** 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 23 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Conseils et échanges, trucs et astuces pour réussir son maquillage bonne mine !** » N'hésitez pas à venir avec votre trousse, vos produits, votre maquillage pour un atelier de mise en pratique



SOPHROLOGIE

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

Jeudi 4 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

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

Vendredi 5 : 14h30-15h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**

Mercredi 10 : 10h30-11h30 à **Phalempin**
15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

Lundi 8 : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

Vendredi 12 : 10h-11h à **Villeneuve d'Ascq**

« **Se mobiliser pour atteindre un objectif** »

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

Jeudi 18 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

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

Lundi 22 : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

Mercredi 24 : 10h30-11h30 à **Phalempin**
15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

Vendredi 26 : 10h-11h 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 15 : 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 04, 11 et 18 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 04, 11, 18 et 25 avec Maxime

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

7 chemin du grand marais



SPORT ADAPTE

Les mercredis 03, 10 et 17 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les mardis 02, 09, 16 et 23 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

!!! Exceptionnellement le 16 avril à 11h30-12h30 !!!

Les jeudis 04, 11, 18 et 25 avec Maxime

13h45-14h45 à Lys Lez Lannoy



CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 04, 11 et 18 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil

CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE



GYM&ZEN ET ASSOULPISSEMENT

Les lundis 08 et 22 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 08, 15, 22 et 29 avec Benjamin

15h45-16h45 à Villeneuve d'Ascq

Les mardis 02, 09, 16, 23 et 30 avec Benjamin

11h-12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 04, 11 et 18 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 04, 11, 18 et 25 avec Maxime

15h-16h à Lys Lez Lannoy

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 :

