

Planning décembre 2025

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

Pour toutes les personnes touchées par un cancer [patient ou proche]

**Soutien
psychologique**

Socio-esthétique

Diététique

Pour un rdv individuel, contactez
Amandine acochepin@eollis.net
ou Valérie vsouflet@eollis.net
☎ 03.20.90.01.01

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin

74 rue du Maréchal Foch

Lundi 1, 8 et 15 - 09h45/10h45

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 1, 8 et 15 - 14h/15h

SOPHROLOGIE

Mercredi 10 et 24 - 10h30/11h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Lundi 8 - 10h/12h

« Confection d'un baume pour le corps et
d'un soin pour les ongles », apprenez à
réaliser ces 2 produits et repartez avec.

Participation demandée de 5€
(à apporter le jour même)

FÂCHES THUMESNIL

centre social
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Lundi 1, 8 et 15 - 11h30/12h30

LOOS

Groupe Hospitalier

Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 2, 9 et 16 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Mardi 2 - 10h/11h

Vendredi 19 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 9 - 14h/16h - Salle de réunion

Rencontre et conseils de Marie Robbe,
socio coiffeuse, sur la perte des cheveux
et sa repousse, les soins naturels et les
prothèses capillaires et accessoires

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin

74 rue du Maréchal Foch

Lundi 1, 8 et 15 - 09h45/10h45

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 8 et 15 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 4 et 18 - 10h30/11h30

Planning décembre 2025



NOUVELLE ADRESSE

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton office - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv au parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 4, 11 et 18

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 4, 11 et 18

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE pour
l'Activité Physique Adaptée**

SOPHROLOGIE
Mercredi 10 et 24 - 15h/16h
Mercredi 10 - 16h15/17h15
Vendredi 26 - 10h/11h

JOURNAL CRÉATIF
Vendredi 5 - 10h30/12h30

« Jeter l'ancre et se ressourcer » appuyer sur pause afin de ralentir, de vous ressourcer et de remettre à niveau vos batteries (physique, émotionnelle et mentale)

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 5 - 14h/16h
Découverte de la méthode des 4 saisons pour connaître les couleurs qui vous vont le mieux (si possible venir démaquillée)

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 23 - 14h30/16h30
Échange autour des compléments mammaires et prothèses (prescription et renouvellement), lingerie et maillot de bain avec Béatrice Thuillier

LYS-LEZ-LANNOY
24 rue Arthur Bacro

TOURCOING

Aquasante 20b rue Saint Eloi

SPORT ADAPTÉ
Jeudi 4, 11 et 18 - 13h45/14h45

SPORT ADAPTÉ
Mardi 9 - 14h15/15h15

GYM ZEN
Jeudi 4, 11 et 18 - 15h/16h

CIRCUIT TRAINING
Mardi 2 et 16 - 11h15/12h15

SOPHROLOGIE
Lundi 8 et 22 - 10h30/11h30

GYM DOUCE
Mardi 2 et 16 - 14h15/15h15

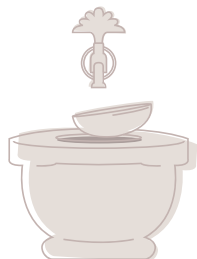
SOCIO-ESTHETIQUE
Mardi 9 - 14h/16h
"Atelier pédagogique Belle et Bien"
pour apprendre les techniques
d'auto-soins et d'auto maquillage

SOPHROLOGIE
Vendredi 5 et 19 - 10h30/11h30

Planning décembre 2025

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



HAMMAM ZEÏN

Lundi 1er - 10h/12h au 17 rue d'Isly à Mouvaux

Accès privatisé durant 2h. Atelier d'auto-gommage au savon noir et gant kessa offert par Angélique. Tarif 29€.

Nombre de personnes limité, inscription obligatoire

TEMPS D'INFORMATION SUR LA "PLAINTES COGNITIVE"

Jeudi 4 et 11 - 10h/12h - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Animé par Valérie: informations, échange et conseils autour de cette plainte quelquefois rapportée, ressentie par les personnes touchées par un cancer, qui survient à la suite de l'annonce, durant ou à l'issue des traitements.

Inscriptions nécessaires aux 2 dates



PAUSE CAFÉ - PRÉSENTATION DES SÉJOURS "MAISONS DE LA VIE"

Jeudi 11 - 14h/15h30 au 7 rue Jean Baptiste Lebas à Phalempin

par Julie Thorat de l'association Siel Bleu



MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

Lundi 15 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 20mn.

Au choix : mains, visage, crânien ou pieds.

Profitez également d'un espace bien-être avec objets sensoriels



Pour toute information:

Amandine ou Valérie

03.20.90.01.01

acochevin@eollis.net

vsoufflet@eollis.net

