

# PLANNING MAI 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 sur l'ensemble de nos antennes (sauf Fâches T.)

**SOCIO-ESTHETIQUE** Détente - bien-être - soins sur l'ensemble de nos antennes (sauf Fâches T.)

**DIETETIQUE** Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels sur Phalempin, Lys-Lez-Lannoy et Villeneuve d'Ascq

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

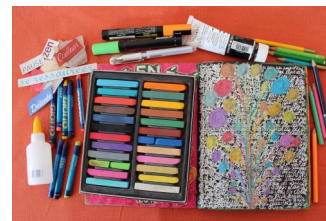
### DIÉTÉTIQUE

**Mercredi 21** : 09h30-11h30 à **Phalempin** avec Isabelle sur « **Comment adapter son alimentation en fonction des effets secondaires des traitements ?** »

**Lundi 26** : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Edvige sur « **Se nourrir après le cancer** » entre écoute de soi et repères concrets

### JOURNAL CRÉATIF

**Lundi 19** : 10h30-12h30 à **Lys-Lez-Lannoy** avec Sandrine sur « **Booster ses ressources avec le journal créatif** » par le biais d'exercices, identifier vos « mauvaises » habitudes, vos besoins et rechargez vos batteries !





## SOCIO-ESTHÉTIQUE

**Lundi 12** : 10h-12h à **Phalempin** avec Angélique « **Bientôt l'été** » discussion autour de la protection solaire pendant et après les traitements

**Mardi 13** : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto soins et d'auto maquillage

**Mardi 20** : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Confection d'un baume pour le corps et d'un soin pour les ongles** », apprenez à réaliser ces 2 produits et re partez avec. Participation demandée de 5€ ( à apporter le jour même).

**Vendredi 23** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Sortir les gambettes** » conseils pour prendre soin des jambes et des pieds avant les beaux jours

**Mardi 27** : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Ozalys** » présentation de la gamme par Martine Souflet, produits d'hygiène et de soin de haute conception, pensés pour prendre soin de soi en toute sécurité



## SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Lâcher prise** »

**Mardi 6** : 10h-11h à **Loos (salle des 4 saisons)**

**Mercredi 7** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

**Lundi 12** : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

**Jeudi 15** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Vendredi 16** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

« **Se détendre avec les couleurs de l'arc-en-ciel** »

**Mardi 20** : 14h30-15h30 à **Loos (salle des 4 saisons)**

**Jeudi 22** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Vendredi 23** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

**Lundi 26** : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

**Mercredi 28** : 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 26** : 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](mailto:acochepin@eollis.net) - [vsouflet@eollis.net](mailto:vsouflet@eollis.net)**



**Association EOLLIS**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - SUR INSCRIPTION



## MARCHE NORDIQUE

**Jeudi 15 et 22 avec Clémentine**

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

**Jeudi 15 et 22 avec Maxime**

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



## SPORT ADAPTÉ

**Mercredi 7, 14, 21 et 28 avec Clémentine**

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

**Vendredi 2 et 9 avec Maxime**

Séances supplémentaires  
uniquement sur mai

10h-11h à **Lys Lez Lannoy**

**Jeudi 15 et 22 avec Maxime**

13h45-14h45 à **Lys Lez Lannoy**

**Mardi 13 et 27 avec Maxime**

14h15-15h15 à **Tourcoing**

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE



## CIRCUIT TRAINING

**Jeudis 15 et 22 avec Clémentine**

14h-15h à **Fâches Thumesnil**

**Mardis 6 et 20 avec Maxime**

11h15-12h15 à **Tourcoing**



## GYMZEN ET ASSOULISSEMENT

**Lundi 5 et 19 avec Mélanie**

10h30-11h30 à **Templeuve**

**Lundi 5, 12 et 19 avec Benjamin**

14h-15h à Phalempin

**Jeudi 15 et 22 avec Benjamin:**

14h-15h à **Villeneuve d'Ascq**

15h15-16h15 à **Villeneuve d'Ascq**

**Jeudi 2 et 9 avec Maxime**

Séances supplémentaires  
uniquement sur mai

11h-12h à **Lys Lez Lannoy**

**Jeudi 15 et 22 avec Maxime**

15h-16h à **Lys Lez Lannoy**

**Mardi 6 et 20 avec Maxime**

14h15-15h15 à **Tourcoing**

**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 :

