

# PLANNING OCTOBRE 2024

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

**Lundi 7** : 10h-12h à **Villeneuve d'Ascq** avec Edvige « **La rentrée dans l'assiette: équilibre et sérénité !** » échange autour du rythme et de l'équilibre alimentaire

**Jeudi 17** : 9h15-11h15 à **Phalempin** avec Isabelle sur « **Les résolutions qui font du bien** » 10 conseils pour manger mieux»



### GRUPE D'INFORMATION ET DE PARTAGE avec Gaëlle, psychologue

**A DESTINATION DES AIDANTS** = « **Je vois mon proche se renfermer sur lui-même/ elle-même, je ne sais pas comment l'aider, réagir quand il/elle me parle de ses peurs**» **Mardi 8** : 14h-16h à **Phalempin** et **jeudi 24** de 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

**A DESTINATION DES PERSONNES TOUCHEES PAR UN CANCER** =

« **Le jour où on a découvert que j'avais un cancer, je n'y ai pas cru** » **Mardi 1er**: 10h à 12h à **Phalempin**

« **Pour moi, les effets secondaires sont ce qu'il y a de plus difficile à supporter** » **Jeudi 10**: 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** et **lundi 14** de 10h-12h à **Phalempin**



### JOURNAL CRÉATIF

**Vendredi 11**: 10h-12h à **Phalempin** avec Sandrine, psychologue, « **Cultiver la douceur envers soi-même** » l'objectif est de se mettre à l'écoute, sans jugement, au travers d'exercices de journal créatif en développant un regard chaleureux et aimant envers soi



## SOCIO-ESTHETIQUE

**Lundi 7** : 14h-16h à **Phalempin** 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 22** : 14h-16h à **Loos** avec Angélique « **Prendre soin des mains et ongles** » discussion et pratique autour des soins des mains et des ongles avant et après traitement. Conseils sur le syndrome mains pieds.

**Mardi 22** : 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline « **Ozalys** » : présentation de la gamme par Martine Soufflet, produits d'hygiène et de soin de haute conception, pensés pour prendre soin de soi en toute sécurité

**Vendredi 25** : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique « **Présentation de la dermo pigmentation** » approche réparatrice pour camoufler les cicatrices après un cancer. Et plus spécifiquement pour le sein, reconstruction de l'aréole mammaire ou du téton avec Sidonie Laniesse

**Mardi 29** : 14h30-16h30 à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline « **Atelier pédagogique Belle et Bien** » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage



## SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine : « **Le grand bleu** »»

**Jedi 3** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Vendredi 4** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

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

**Mercredi 9** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

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

**Lundi 14** : 10h30-11h30 à **Lys-Lez-Lannoy**

« **Accueil de l'instant présent: visualisation apaisante** »

**Jedi 17** : 10h30-11h30 à **Templeuve**

**Vendredi 18** : 10h30-11h30 à **Tourcoing**

**Mercredi 23** : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

**Jedi 24** : 14h-15h à **Loos (salle des 4 saisons)**

**Lundi 28** : 10h30-11h30 à **Lys Lez Lannoy**

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

Octobre 2024

### 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 21** : 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) - [vsoufflet@eollis.net](mailto:vsoufflet@eollis.net)**



**Association EOLLIS**

# ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION



## MARCHE NORDIQUE

Le lundis 3, 10 et 17 avec Clémentine

15h30-16h30 à Phalempin - parking des étangs

Les jeudis 3, 10 et 17 avec Maxime

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



## SPORT ADAPTE

Les mercredis 2, 9 et 16 avec Clémentine

17h-18h à Loos (plateau technique)

Les mardis 1, 8 et 15 avec Maxime

14h15-15h15 à Tourcoing

Les jeudis 3, 10 et 17 avec Maxime

13h45-14h45 à Lys Lez Lannoy



## CIRCUIT TRAINING

Le jeudi 3, 10 et 17 avec Clémentine

14h-15h à Fâches Thumesnil

CERTIFICAT MEDICAL  
OBLIGATOIRE



## GYMZEN ET ASSOUPPLISSEMENT

Les lundis 7 et 21 avec Benjamin

10h45-11h45 à Templeuve

Les lundis 7\*, 14, 21 et 28 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

15h15-16h15 à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 3, 10 et 17 avec Benjamin

14h-15h à Phalempin

Les jeudis 3, 10, et 17 avec Maxime

15h-16h à Lys Lez Lannoy

\*uniquement à 15h15

## GYMZEN « SUPER DOUCE »

Le lundi 7 avec Benjamin

14h-15h à Villeneuve d'Ascq

A destination des personnes en difficulté  
pour s'allonger ou se relever

Exercices sur chaise

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 :



Octobre 2024