Espace Ressources Cancers
Un service d' Eollis

PLANNING AVRIL 2023

Pour toutes personnes touchées par le cancer (patient ou proche)

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES INDIVIDUELLES— SUR RENDEZ-VOUS

CONTACTER VOTRE COORDINATRICE

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

Mardi 11: 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Béatrice sur « **Les compléments alimentaires**» comment les intégrer dans notre alimentation quotidienne

Jeudi 27: 9h-11h à **Phalempin** avec Isabelle sur un « **Quizz sur l'alimentation : vrai ou faux ?** »

Atelier CARSAT

Jeudi 13 : 14h-16h à **Loos:** 1er atelier animé par une assistante sociale CARSAT pour connaître les possibilités d'une future reprise d'activité professionnelle pour les salariés du privé ou travailleurs indépendants (mi-temps thérapeutique, formation, ..). *Inscriptions encore possibles*

GROUPE DE PAROLES

Lundi 24: 14h-15h30 à **Loos** avec Gaëlle, **temps d'échange et de partage à destination des patients autour du vécu de la maladie**

PAUSE CAFÉ

Mardi 25: 14h-16h à **Phalempin:** atelier gourmand sur **la fabrication de biscuits enrobés**

Jeudi 27: 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq:** atelier gourmand sur **la fabrication de biscuits enrobés**

Mars 2023

SOCIO-ESTHETIQUE

Lundi 3 : 14h-16h à **Loos** avec Angélique **« La tête dans tous ses états »** la perte, la repousse des cheveux et les différentes colorations capillaire. Présentation de la trichothérapie par Sylvie coiffeuse énergéticienne chez CREA'TIFF à Bauvin *(atelier réservé aux personnes qui ne l'ont pas déjà fait en juin 2022 sur Phalempin)*

Vendredi 14 : 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique **« Les petits petons »** prendre soin de ses pieds pendant et après les traitements. Merci de prévoir une serviette

Mardi 18: 14h-16h à **Lys Lez Lannoy** avec Céline**: « Échange autour du maquillage semi-permanent »** à partir de pigment pour le visage (sourcils, cils, œil) avec Mélanie Foucart

Vendredi 21: 14h-16h à **Phalempin** avec Angélique **: « Les huiles précieuses »** découverte des senteurs et bienfaits des huiles végétales pour prendre soin du visage, des cheveux ou du corps

Mardi 25: 14h-16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline**: « Voyage olfactif »** le pouvoir magique des odeurs

SOPHROLOGIE

Séances animées par Martine: **« Respirer avec les saisons »**

Jeudi 6 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Mercredi 12 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Jeudi 13 : 10h-11h à **Loos** (salle des 4 saisons)

Mercredi 19 : 10h30-11h30 **à Lys-Lez-Lannoy**

Vendredi 14 : 10h30-11h30 **à Tourcoing**

« Aller vers soi »

Mardi 18 : 14h30-15h30 à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jeudi 20 : 10h30-11h30 à **Templeuve**

Lundi 24 : 10h30-11h30 à **Lys Les Lannoy**

Mercredi 26 : 10h30-11h30 à **Phalempin**

15h-16h à **Villeneuve d'Ascq**

16h15-17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Vendredi 28 : 10h30-11h30 **à Tourcoing**

Vos coordinatrices: Amandine & Valérie au 03.20.90.01.01

par mail: acochepin@eollis.net - vsouflet@eollis.net

AssociationEOLLIS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

MARCHE NORDIQUE

Les lundis 3, 17 et 24 avec Clémentine

15h30-16h30 à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

Merci d'arriver une dizaine de minutes à l'avance pour échauffement + réglage des bâtons

SPORT ADAPTE

Les mercredis 5 et 12 avec Clémentine

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

Les jeudis 6, 13 et 20 avec Marine

13h30-14h30 à **Lys Lez Lannoy**

Les jeudis 6, 13 et 20 avec Marine

11h15-12h15 à **Tourcoing**

CIRCUIT TRAINING

Les jeudis 6 et 13 avec Clémentine

14h-15h à **Fâches Thumesnil**

GYM&ZEN ET ASSOUPLISSEMENT

Le lundi 24 avec Benjamin

10h45-11h45 à **Templeuve**

Les lundis 3, 17 et 24 avec Benjamin

15h45-16h45 à **Villeneuve d'Ascq**

Les mardis 4, 11, 18 et 25 avec Benjamin

11h-12h à **Villeneuve d'Ascq**

Les jeudis 6 et 13 avec Benjamin

14h-15h à **Phalempin**

Les jeudis 6, 13 et 20 avec Marine

14h45-15h45 à **Lys Lez Lannoy**

Les jeudis 6, 13 et 20 avec Marine

10h-11h 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 :

Mars 2023