Espace Ressources Cancers
Un service d'Eollis

PLANNING MARS 2022

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) NEW

Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

SOCIO-ESTHETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve - Lys Lez Lannoy) NEW

Conseils - détente - bien-être - soins

DIETETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Lys Lez Lannoy) NEW

Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

ART-THERAPIE (Phalempin)

Expression - confiance en soi - pratiques artistiques - mieux-être - Des séances collectives seront proposées suite aux séances individuelles

EQUITHERAPIE (Ennevelin)

Echange - relaxation - communication - soin animalier (cheval)

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (Lys Lez Lannoy) NEW

Stimulation - massage - détente - bien être

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

GROUPE DE PAROLES

NEW

Mardi 29 : De 15h à 16h30 à **Villeneuve d'Ascq** : groupe de paroles pour les proches

DIETETIQUE

Vendredi 18 : De 9h15 à 11h15 à **Phalempin :** « Les protéines végétales et leurs bienfaits »

Jeudi 24 : De 13h30 à 15h à **Villeneuve d'Ascq :** « Les protéines végétales et leurs bienfaits »

03.20.90.01.01 - ccruz@eollis.net - vsouflet@eollis.net - Page Facebook : AssociationEOLLIS

SOCIO-ESTHETIQUE

Mardi 8 : De 14h à 16h à **Lys-Lez-Lannoy** avec Céline **:** « A chacune sa routine soin » ***Pensez à ramener les produits de soin que vous utilisez***

Vendredi 11 : De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Angélique **:** «Huiles essentielles : découverte et précautions d'emploi »

Mardi 15 : De 10h à 12h à **Phalempin** avec Angélique **: «** Ozalys: Présentation de la gamme hydratation et soins intime avec la participation d'Isabelle Hemmerle du laboratoire Ozalys»

Mardi 22 : De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec Céline **:** « Prendre soin de ses mains et de ses ongles »

Conseils, fabrication d'un gommage soin a l'aide de produits que l'on a tous à la maison (sucre, miel, huile d'olive et citron), limage des ongles et pose de vernis

Vendredi 25 : De 14h à 16h à **Loos** avec Angélique **:** « Colorimetrie : découvrir la palette de couleurs qui correspond le mieux à votre teint »

SOPHROLOGIE

Thème : «Une montagne de confiance »

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

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

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

Mercredi 16 : De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy** NEW

Thème : « Etre confiant et performant »

Jeudi 17 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

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

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Lundi 28 : De 10h30 à 11h30 à **Lys Les Lannoy** NEW

Les différents lieux d'activités

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 - **Faches Thumesnil** : CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION

MARCHE NORDIQUE

Le lundi 7, 14, 21 et 28

13h45 - 14h45 à **Phalempin**

Les jeudis 3, 10, 17, 24 et 31

11h - 12h à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

CIRCUIT TRAINING

Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30

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

Les vendredis 4, 11, 18 et 25

De 14h30 à 15h30 **à Lys Lez Lannoy**

NEW

GYM&ZEN ET ASSOUPLISSEMENT

Les lundis 14 et 28

De 10h45 à 11h45 à **Templeuve**

Les lundis 7, 14, 21 et 28

De 15h45 à 16h45 à **Lys Lez Lannoy**

Les lundis 7, 14, 21 et 28

De 16h à 17h à **Villeneuve d'Ascq**

Les mardi 1er, 8, 15, 22 et 29

De 11h à 12h **à Villeneuve d'Ascq**

SPORT ADAPTE

Les lundis 7, 14, 21 et 28

De 14h30 à 15h30 à **Lys Lez Lannoy**

Les jeudis 3, 10, 17, 24 et 31

De 15h30 à 16h30 à **Faches**

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Les différents lieux d'activités

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 - **Faches Thumesnil** : CS des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux

Soutien financier de :