



Un service d' **Eollis**

# 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 & ASSOPLISSEMENT**  
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 & ASSOPLISSEMENT**  
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 & ASSOULISSEMENT - 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 "PLAINTE COGNITIVE"

Jeudi 4 et 11 - 10h/12h - 24 rue Arthur Bacro à Lys-les-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 Thoral de l'association Siel Bleu



### MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

Lundi 15 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-les-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  
[acochepin@eollis.net](mailto:acochepin@eollis.net)  
[vsouflet@eollis.net](mailto:vsouflet@eollis.net)

