

Planning

octobre 2026

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
☎ 03.20.90.01.01

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

SPORT ADAPTÉ

Lundi 5 et 12 - 14h/15h

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 5 et 12 - 15h15/16h15

SOPHROLOGIE

Jeudi 1er - 14h30/15h30

Mercredi 14 et 28 - 10h30/11h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 23 - 14h/16h

Découverte des différentes huiles
végétales et leurs vertus

FÂCHES THUMESNIL

Centre social
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Mardi 6 et 13 - 11h30/12h30

WAVRIN

Parc des Ansereuilles

MARCHE NORDIQUE

Rdv à 15h10 parking rue du Marais de la Ville

Mercredi 7, 14, 21 et 28 - 15h15/16h15

LOOS

Groupe Hospitalier
Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 6 et 13 - 16h45 /17h45

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 13 -14h/16h - Salle de réunion

Auto massage du visage:
Utilisation des outils de massage
et découverte des techniques pour
détendre, défatiguer les traits



LOOS

Centre social Mosaïque
1 rue Jean Perrin

SOPHROLOGIE

Mardi 6 - 10h/11h

Mardi 20 - 14h30/15h30

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE à FRETIN

Rdv 11h20 parking 74 rue du Maréchal Foch

Lundi 5 et 12 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 5, 12 et 19 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 1 et 15 - 10h30/11h30

Planning

octobre 2026

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 au parking 100 avenue de Courtrai

Jeudi 1, 8 et 15

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15

Jeudi 1, 8 et 15

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE pour
l'Activité Physique Adaptée**

SOPHROLOGIE

Mercredi 14 et 28 - 15h/16h + Mercredi 14 - 16h15/17h15

Vendredi 16 - 10h/11

Vendredi 30 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 9 - 14h/16h

Découvrir les différentes morphologies corporelles

Parler de sa silhouette en groupe et en toute bienveillance

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 27 - 14h/16

Venez découvrir l'univers Amoena et ses solutions pensées pour vous accompagner avec élégance et confort; prothèses mammaires, lingerie adaptée et maillots de bain

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le JOURNAL CRÉATIF® - Mardi 13 - 10h30/12h30

Animé par Sandrine Gilles, psychologue

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ

Jeudi 1, 8, 15 et 22 - 13h45/14h45

GYM DOUCE

Jeudi 1, 8, 15 et 22 - 15h/16h

SOPHROLOGIE

Mercredi 7 - 10h30/11h30

Lundi 19 et 26 - 10h30/11h30

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 6 - 14h/16h

Atelier pédagogique "Belle et Bien" pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

TOURCOING

Aquasanté 20b rue Saint Eloi

CIRCUIT TRAINING

Mardi 6 et 13 - 11h30/12h30

GYM DOUCE

Mardi 6 et 13 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE

Vendredi 9 et 23 - 10h30/11h30

ROUBAIX

Parc Barbieux

MARCHE NORDIQUE

Rdv à 17h05 Monument Gustave Nadaud 217

Av Le Nôtre

Mardi 6 et 13 - 17h15/18h15

Planning octobre 2026

SUR INSCRIPTION

Uniquement ce mois-ci

Pause café avec Marie de la boutique "Lingerie mon amour" à Phalempin - Vendredi 9 - 13h30 à 14h

Vous vous posez des questions sur les suites d'une mastectomie et la reconquête de votre féminité ?
Je vous accompagne en vous présentant la lingerie post opératoire, les prothèses et la lingerie adaptée pour que votre quotidien soit le plus libre et serein possible. Marie



Séance découverte Dragon Boat à Lille Vendredi 9 - 15h15 à 16h30 108 quai Géry Legrand

Venez découvrir cette embarcation de 10 pagayeurs menée au rythme du barreur. Reconnue sport santé, forte de cohésion et de respect, cette pratique s'appuie sur la puissance du collectif. Ouvert aux femmes et aux hommes.
Obligation de savoir nager 25m

Atelier "Cancer et travail" - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Cycle de 4 ateliers d'accompagnement pour le retour à la vie professionnelle :
les 13 et 27 octobre, 17 novembre et 15 décembre de 14h15 à 16h15.

Par Fanny et Sylvie, assistantes sociales du service social de la Carsat de Roubaix Tourcoing. **Participation aux 4 dates nécessaires.**



Atelier de cuisine thérapie© Vendredi 16 - 10h/12h - 110B promenade de l'Avenir à Lys-Lez-Lannoy

La cuisine thérapie© est une autre modalité de soutien psychologique. A travers l'activité concrète et familière de cuisiner: les aliments, les couleurs, les textures, les odeurs et les gestes mobilisés deviennent des supports pour s'exprimer et ressentir autrement.

Animé par Marie Marsallon Wartel, psychologue

Massage détente (sur rdv individuel)

Lundi 12 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 20mn.

Au choix : mains, visage, crânien ou pieds



**Pour toute information:
Amandine au 03.20.90.01.01
acochevin@eollis.net**

