

# PLANNING MENSUEL SEPTEMBRE 2018



**Accueil principal :**  
Association EOLLIS  
7 rue Jean Baptiste Lebas  
59133 Phalempin  
**03 20 90 01 01**  
**ccruz@eollis.net**



**Activités à Fâches Thumesnil :**  
Centre social des 5 Bonniers  
20 avenue de Bordeaux



**Activités à Loos :**  
Groupe Hospitalier Loos Haubourdin  
20 rue Henri Barbusse

## ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS



**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**



**SOCIO-ESTHETIQUE**

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



**SOCIO-ESTHETIQUE**

**Mardi 11 :** 14h - 16h à Loos  
Thème : « *Bien-être et relaxation* »



**MARCHE NORDIQUE**

**Lundi 3 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 10 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 17 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 24 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin



**SOPHROLOGIE**

**Jeudi 6 :** 10h - 11h30 à Loos  
Thème : « *Prendre conscience de son corps* »  
**Mercredi 12 :** 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « *Se détendre : laisser couler la détente* »  
**Jeudi 20 :** 10h - 11h30 à Loos  
Thème : « *Récupérer de l'énergie* »  
**Mercredi 26 :** 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « *Se relaxer avec les couleurs* »



**LA PAUSE CAFE**

**Vendredi 14 :** 14h - 16h à Phalempin  
Thème : « *C'est la rentrée* »



**SPORT ADAPTE**

**Jeudi 6 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jeudi 13 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jeudi 20 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jeudi 27 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil



**EXPRESSION DE SOI**

**Lundi 3 :** 14h30 - 16h30 à Phalempin  
Thème : « *Voyage en pays baroque (partie 1)* »  
**Lundi 24 :** 14h30 - 16h30 à Phalempin  
Thème : « *Voyage en partie baroque (partie 2)* »



**DIETETIQUE**

**Mardi 11 :** 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « *Mieux dans mon assiette* »  
*Equilibrer son alimentation avec quelques règles simples*  
**Jeudi 27 :** 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « *Dénutrition ou malnutrition* »  
*Conserver un bon état nutritionnel et le plaisir de manger*