

# PLANNING MENSUEL DECEMBRE 2018



**Accueil principal :**

Association EOLLIS

7 rue Jean Baptiste Lebas

59133 Phalempin

**03 20 90 01 01**



**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 18 : 14h - 16h à Loos**

*Thème : « Soins du visage »*



**MARCHE NORDIQUE**

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

**Lundi 10 : 10h45 - 11h45 à Phalempin**

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



**SOPHROLOGIE**

**Jeudi 6 : 10h - 11h30 à Loos**

*Thème : « Récupérer de l'énergie »*

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

*Thème : « Se mobiliser pour réussir»*

**Jeudi 20 : 10h - 11h30 à Loos**

*Thème : « Se détendre : laisser couler la détente »*



**LA PAUSE CAFE**

**Vendredi 14: 14h - 16h à Phalempin**

*Thème : « Goûter de noël »*



**SPORT ADAPTE**

**Jeudi 6 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil**

**Jeudi 13: 15h - 16h à Fâches Thumesnil**

**Jeudi 20 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil**



**EXPRESSION DE SOI**

**Lundi 3 : 14h30 - 16h30 à Phalempin**

*Thème : « Travail autour de la fresque\* »*

**Lundi 10 : 14h30 - 16h30 à Phalempin**

*Thème : « Travail autour de la fresque\* »*

\*Avec des dessins inspirés de Keith Haring



**DIETETIQUE**

**Mardi 4 : 10h - 12h à Phalempin**

*Thème : « Noël : adopter l'équilibre attitud' !»*

*Comment préparer un repas de fête équilibré*

**Vendredi 21 : 10h - 12h à Phalempin**

*Thème : « Menus de fêtes légers et équilibrés»*

