

Planning des soins de support ERC Octobre 2021



Soins de support gratuits pour les personnes inscrites
Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE
et 35, rue de la commune de Paris 59760 GRANDE-SYNTHE
Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



VENDREDI 1
APA (Activité Physique Adaptée)
 9h00 à 9h45
 10h00 à 10h45
 11h00 à 11h45

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Atelier floral spécial octobre rose 10h00 à 12h00 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Atelier "Tawashi" (éponge réutilisable) 14h00 à 16h00	Atelier Socio Esthétique Spécial Octobre Rose "Prendre soin de moi avec la fleur de rose et la couleur rose" 9h45 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Danse thérapie 10h00 à 11h00 Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Groupe de paroles "C'est quoi la féminité?" 14h00 à 15h30 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Danse thérapie 10h00 à 11h00 Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 Ciné débat Film "De plus belle" 13h30 à 16h00	Atelier diététique "Surpoids et obésité : mieux comprendre, mieux faire face" 9h30 à 11h30 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Découverte des eaux florales, bien-être au naturel" 9h45 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 RDV diététique individuel L'après-midi sur rendez-vous	Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Marche Rose 14h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral