

Planning des soins de support Novembre 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



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
FERIE				
	Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique (sous réserve) "Découverte des huiles essentielles, bien-être au naturel" 9h45 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche adaptée 15h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle sommeil)	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	FERIE	
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle sommeil)	Atelier nutrition "Alimentation et cancer" 9h30 à 11h30 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique (sous réserve) "Création de cosmétiques maison avec les huiles essentielles" 9h45 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche adaptée 15h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle sommeil)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous 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	Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche adaptée 15h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 29	MARDI 30			
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle sommeil)	Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral