

Planning des soins de support ERC Juin 2022



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 6		MARDI 7		MERCREDI 8		JEUDI 9		VENDREDI 10	
FERIE		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 15h30 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 13		MARDI 14		MERCREDI 15		JEUDI 16		VENDREDI 17	
		Atelier nutrition "Testez votre équilibre alimentaire - les repères nutritionnels" 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 (Elisa) "Nouage de foulards" 9h30 - 11h30 Marche Nordique 14h00 à 15h30 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 Réflexologie L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 20		MARDI 21		MERCREDI 22		JEUDI 23		VENDREDI 24	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisse)		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 Atelier mémoire séance 2 14h00 à 16h00		Atelier Socio Esthétique (Mélania) "Beauté des pieds pour l'été" 9h45 - 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 16h30			
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 29		JEUDI 30			
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisse)		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 15h30 Marche adaptée 15h30 à 16h30			

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org