

Planning des soins de support ERC Novembre 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-SYNTHÉ
Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



MARDI 1		MERCREDI 2		JEUDI 3		VENDREDI 4			
		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		Marche Nordique 14h00 à 15h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45			
	FERIE			Yoga Rando 15h30 à 17h00			Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous		
LUNDI 7		MARDI 8		MERCREDI 9		JEUDI 10		VENDREDI 11	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle stress/angoisse)		Postural Ball 10h30 à 11h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		Atelier Socio Esthétique "Découverte des argiles et création de cosmétiques maison" 9h30 - 11h30			
		Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)		Réflexologie L'après-midi sur rendez-vous		Marche Nordique 14h00 à 15h30		FERIE	
		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous				Yoga Rando 15h30 à 17h00			
LUNDI 14		MARDI 15		MERCREDI 16		JEUDI 17		VENDREDI 18	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle stress/angoisse)		Postural Ball 10h30 à 11h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		Marche Nordique 14h00 à 15h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	
		Atelier nutrition "Nutriscores, Yuka, emballages : décrypter nos aliments" 9h30 à 11h30				Yoga Rando 15h30 à 17h00			Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous							
		Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)							
LUNDI 21		MARDI 22		MERCREDI 23		JEUDI 24		VENDREDI 25	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle sommeil)		RDV diététiques 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, beauté et bien-être au naturel" 9h30 - 11h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	
		Postural Ball 10h30 à 11h30				Marche Nordique 14h00 à 15h30			Réflexologie L'après-midi sur rendez-vous
		Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)				Yoga Rando 15h30 à 17h00			
LUNDI 28		MARDI 29		MERCREDI 30					
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle sommeil)		Postural Ball 10h30 à 11h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45					
		Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)							



Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org