



Planning des soins de support ERC Mai 2023

Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites
Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE

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
	Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Protections solaires, pour un été en toute sécurité" <i>Prendre le nécessaire pour prendre des notes</i> 9h30 - 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
FERIE	Yoga (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			
	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous			
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
	Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
FERIE	Atelier nutrition "Améliorer nutritionnellement vos recettes" 9h30 à 11h30			Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
	Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30			
	Yoga (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisie)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		
Marche Nordique 14h00 à 15h30	Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30		FERIE	PONT
Marche adaptée 15h30 à 17h00	Yoga (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			
	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous			
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisie)	Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Soin des pieds à l'approche de l'été" <i>Prendre serviette, gant de toilette, une paire de tongs/chaussons et nécessaire pour prendre des notes</i> 9h30 - 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
Marche Nordique 14h00 à 15h30	Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous			Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
Marche adaptée 15h30 à 17h00	Yoga (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31		
FERIE	Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		
	Yoga (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org