

Planning des soins de support ERC Septembre 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



VENDREDI 1

APA (Activité Physique Adaptée)

9h00 à 9h45
10h00 à 10h45
11h00 à 11h45

Soutien psychologique

L'après-midi sur rendez-vous

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
<p>Marche Nordique 14h00 à 15h30</p> <p>Marche adaptée 15h30 à 17h00</p>	<p>Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p>		<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p> <p>Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
<p>Marche Nordique 14h00 à 15h30</p> <p>Marche adaptée 15h30 à 17h00</p>		<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p>	<p>Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se chouchouter" <i>Prendre serviette, gant de toilette et nécessaire pour prendre des notes</i> <i>Prévoir son maquillage si souhait de se remarquer après la séance</i> 9h30 - 11h30</p> <p>Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Stress)</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
<p>Marche Nordique 14h00 à 15h30</p> <p>Marche adaptée 15h30 à 17h00</p>	<p>Atelier nutrition "Surpoids et obésité, mieux comprendre, mieux faire face" 9h30 à 11h30</p> <p>Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p> <p>RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous</p>	<p>Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Stress)</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p> <p>Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
<p>Marche Nordique 14h00 à 15h30</p> <p>Marche adaptée 15h30 à 17h00</p>	<p>Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p>	<p>Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques maison économique et naturel" <i>Prendre serviette, gant de toilette et nécessaire pour prendre des notes</i> 9h30 - 11h30</p> <p>Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous</p> <p>Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Stress)</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45</p>

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org