



Planning des soins de support ERC Avril 2024

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 FERIE	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
	Escrime (au Stade Tribut) 15h00 à 16h00			Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Atelier nutrition "Graisses, Cholestérol : la santé cardiovasculaire" 9h30 à 11h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Escrime (au Stade Tribut) 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Maquillage de printemps" <i>Amener sa serviette, son maquillage et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle sommeil)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Nouage de foulards" 14h00 à 16h00 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle sommeil)	Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Soin des pieds à l'approche de l'été" <i>Amener serviette, gant de toilette, des tongs/chaussons et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 29	MARDI 30			
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00				

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org