

Planning des soins de support ERC Mai 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 6		MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENREDI 10
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous			FÉRIÉ	FÉRIÉ	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 13		MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENREDI 17
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Escrime (au Stade Tribut) 15h00 à 16h00	Atelier nutrition "Améliorer nutritionnellement vos recettes" 10h00 à 12h00 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Protections solaires, pour un été en toute sécurité" <i>Amener de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion des émotions)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 20		MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENREDI 24
FÉRIÉ		Escrime (au Stade Tribut) 15h00 à 16h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion des émotions)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 27		MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENREDI 31
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00		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 "Conseil en image : la morphologie" <i>Amener de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion des émotions)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org