

Planning des soins de support ERC Juin 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 : espacesourcecancer@esl-asso.fr



LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Escrime (au Stade Tribut) 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	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 colorimétrie" <i>Amener de quoi prendre des notes , sa serviette et son maquillage</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété) Le Printemps de la Cancérologie à la salle de la Concorde (Petite-Synthe) 14h00 à 18h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Escrime (au Stade Tribut) 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se choucouther" <i>Amener de quoi prendre des notes , sa serviette, son gant de toilette et son maquillage</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Atelier nutrition "Labels, logos : s'y repérer, lesquels privilégier ?" 9h30 à 11h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Escrime (au Stade Tribut) Séance finale avec petits tournois ! 15h00 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org