


Planning des soins de support ERC Juillet/Août 2024



Soin 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

JUILLET					AOÛT				
LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5				JEUDI 1	VENDREDI 2
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Marche Les pieds dans l'eau Départ Poste de secours du Grand Pavois 9h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "L'hydratation sous toutes ses formes" Amener de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique Départ Maison de Quartier du Méridien 14h00 à 16h00				APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique Départ Maison de Quartier du Méridien 14h00 à 16h00	
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12	LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Atelier nutrition "Recettes estivales salées et plaisir" 14h00 à 16h00	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Randonnée (environ 15 km) 10h00 à 16h00 (prévoir pique-nique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Sortie vélo 9h30 à 11h30 Marche adaptée 14h00 à 15h30 Sophrologie 14h30 à 15h30	Initiation Course à pieds Départ du Poste bleu 9h00 à 10h00 APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique Départ Maison de Quartier du Méridien 14h00 à 15h30	Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Atelier Pétéca 10h30 à 11h30	Renforcement musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 APA Atelier Equilibre 11h00 à 12h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	 Sortie	Bols tibétains 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Les pieds dans l'eau Départ Poste de secours du Grand Pavois 9h30 à 11h30 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Marche adaptée 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique Départ Maison de Quartier du Méridien 10h00 à 12h00
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Marche adaptée Départ Maison de Quartier du Méridien 10h00 à 11h30 APA Atelier Equilibre 11h00 à 12h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Marche Adaptée 14h00 à 15h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 Marche Nordique Fit 15h30 à 16h30	Marche Les pieds dans l'eau Départ du poste de secours du Grand Pavois 9h30 à 11h30 APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00			FÉRIÉ	
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Renforcement musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 APA Atelier Equilibre 11h00 à 12h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Marche Adaptée Départ à l'Entrée du Fort de Petite-Synthe 14h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Marche Adaptée Départ à l'entrée du Parc Galmé (Loon-Plage) 14h00 à 16h00	Marche Nordique 9h00 à 10h00 Marche adaptée 10h00 à 11h30 Atelier Socio Esthétique "Soin des pieds" Amener de quoi prendre des notes, sa serviette, son gant de toilette et une paire de tongs/chaussons 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 Tournois de pétanque 14h00 à 16h00	Initiation Course à pieds Départ du Poste Bleu 9h00 à 10h30 APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique Départ Maison de Quartier du Méridien 14h00 à 16h00	Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Atelier nutrition "Idées reçues sur l'alimentation" 14h00 à 16h00	Renforcement musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 APA Atelier Equilibre 11h00 à 12h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous Initiation Course à pieds Départ du Poste bleu 9h00 à 10h00 APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique Départ Maison de Quartier du Méridien 14h00 à 15h30
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31			LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
APA Atelier Pétéca 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Renforcement musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 APA Atelier Equilibre 11h00 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Marche Les pieds dans l'eau Départ du poste de secours du Grand Pavois 9h30 à 11h30					APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Tournois de Pétanque 10h00 à 12h00

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org