

Planning des soins de support ERC Décembre 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 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Danse thérapie 13h30 à 14h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	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 et maquillage si besoin de se remaquiller</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle Sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Art thérapie 14h00 à 16h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Danse thérapie 13h30 à 14h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Marche Nordique 14h00 à 15h30 Atelier nutrition "Graisse et Cholestérol : la santé cardiovasculaire" 14h00 à 16h00 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Danse thérapie 13h30 à 14h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Groupe de parole 14h00-16h00 Soutien psychologique 16h00 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Atelier Socio Esthétique "Maquillage à l'approche des fêtes" <i>Amener serviette, de quoi prendre des notes et son maquillage</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Art thérapie 14h00 à 16h00
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Fermé	Fermé		Fermé	Fermé
LUNDI 30	MARDI 31		Fermé	Fermé

Rendez-vous individuels possibles sur demande : sexothérapeute, aide à l'arrêt du tabac, conseillères conjugales, médiatrice santé...