

Planning des soins de support ERC Novembre 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



VENDREDI 1

FÉRIÉ

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Atelier Théâtre 13h30 à 15h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	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 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
FÉRIÉ	Atelier Théâtre 13h30 à 15h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Atelier Socio Esthétique "Découverte des huiles végétales, bien-être et automassage " <i>Amener de quoi prendre des notes, sa serviette, son gant de toilette</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Atelier nutrition "Bien s'alimenter et gérer les symptômes pendant les traitements" 9h30 à 11h30 Atelier Théâtre 13h30 à 15h00 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	Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Atelier Théâtre 13h30 à 15h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Groupe de parole 9h00-11h00 Atelier Socio Esthétique "Conseil en image : la morphologie " <i>Amener de quoi prendre des notes, sa serviette, son gant de toilette</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org