

# Planning des soins de support ERC Avril 2025



**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](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	Fitball (au stade Tribut) 9h00 à 10h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Atelier Socio Esthétique "Maquillage de Printemps" <i>Amener serviette, de quoi prendre des notes et son maquillage</i> 9h30 - 11h30  Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
Marche Nordique 14h00 à 15h30  Marche adaptée 15h30 à 17h00	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous  Fitball (au stade Tribut) 9h00 à 10h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Soutien psychologique 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 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
Marche Nordique 14h00 à 15h30  Marche adaptée 15h30 à 17h00  Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
FÉRIÉ	Atelier nutrition "Echanges/venez avec vos questions" 9h30 à 11h30  Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous  Marche sensorielle 14h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous  Atelier Socio Esthétique "Soin des pieds" <i>Amener serviette, gant de toilette, de quoi prendre des notes et une paire de tong/chaussons</i> 9h30 - 11h30  Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle sommeil)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30		
Marche Nordique 14h00 à 15h30  Marche adaptée 15h30 à 17h00	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous  Fitball (au stade Tribut) 9h00 à 10h00  Marche sensorielle 19h30 à 21h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00		

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