

Planning des soins de support ERC Septembre 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



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
			Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se chouchouter" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes (et son maquillage si nécessaire)</i> 9h30 - 11h30 Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soins socio-esthétiques individuels Le matin sur rendez-vous Atelier thématique 14h00 à 16h00 	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Atelier Socio Esthétique "Yoga du visage, automassage, gym faciale et outils de beauté pour une peau apaisée et éclatante" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes (et son maquillage si nécessaire)</i> 9h30 - 11h30 Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00 Atelier nutrition " Bien s'alimenter, lutter contre les effets secondaires" 14h00 à 16h00
LUNDI 29	MARDI 30			
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Atelier mémoire 10h00 à 11h30			

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