Planning des soins de support ERC Novembre 2025



10h00 à 11h00

11h00 à 12h00

Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE Espace Santé du Littoral





Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73 par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr

LUNDI 3		MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
APA (Activité Physique Adaptée)	té Physique Adaptée) Soins socio-esthétiques individuels		APA (Activité Physique Adaptée)	Atelier Socio Esthétique	Soutien psychologique
14h00 à 15h00			9h00 à 10h00	"Découverte des huiles végétales, bien-être et	Le matin sur rendez-vous
15h00 à 16h00		L'après-midi sur rendez-vous	10h00 à 11h00	automassage"	
				Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes	Marche Nordique
		Crossfit adapté (Stade Tribut)		9h30 - 11h30	9h00 à 10h30
		14h00 à 15h00	RDV diététiques individuels		
		15h00 à 16h00	Le matin sur rendez-vous	Réflexologie plantaire	Marche adaptée
				L'après-midi sur rendez-vous	10h30 à 12h00
				Sophrologie	
				14h30 à 15h30 (Relaxation méditation)	
				15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	
LUNDI 10		MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
			APA (Activité Physique Adaptée)	Sophrologie	Marche Nordique
			9h00 à 10h00	14h30 à 15h30 (Relaxation méditation)	9h00 à 10h30
			10h00 à 11h00	15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	
				, , , ,	Marche adaptée
FERMÉ		FÉRIÉ			10h30 à 12h00
	MOVEMBER	T ENGE			
	PROSEATE CAN GER AMAREN ESS MONTH				
LUNDI 17		MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
APA (Activité Physique Adaptée)	Soi	ins socio-esthétiques individuels	APA (Activité Physique Adaptée)	Sophrologie	Atelier nutrition
14h00 à 15h00		Amener une serviette	9h00 à 10h00	14h30 à 15h30 (Relaxation méditation)	"Savoir lire les étiquettes pour mieux choi:
15h00 à 16h00	L'après-midi sur rendez-vous		10h00 à 11h00	15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	14h00 à 16h00
Réflexologie plantaire	exologie plantaire Crossfit adapté (Stade Tribut)				Marche Nordique
L'après-midi sur rendez-vous		14h00 à 15h00	RDV diététiques individuels		9h00 à 10h30
		15h00 à 16h00	Le matin sur rendez-vous		
Atelier Duo					Marche adaptée
Yoga duo	Yoga duo				10h30 à 12h00
17h00 à 19h00					
LUNDI 24	MARDI 25		MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
APA (Activité Physique Adaptée)	Soutien psychologique		APA (Activité Physique Adaptée)	Atelier Socio Esthétique	Marche Nordique
14h00 à 15h00	Le matin sur rendez-vous		9h00 à 10h00	"Conseil en image : la morphologie"	9h00 à 10h30
15h00 à 16h00			10h00 à 11h00	Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes	
		Crossfit adapté (Stade Tribut)		9h30 - 11h30	Marche adaptée
Atelier mémoire					10h30 à 12h00
"Escape Game"		15h00 à 16h00		Sophrologie	
9h00 à 10h00				14h30 à 15h30 (Relaxation méditation)	

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

15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)