

Planning des soins de support ERC Novembre 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 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous Crossfit adapté (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Atelier Socio Esthétique "Découverte des huiles végétales, bien-être et automassage" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
FERMÉ		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Atelier Duo <i>Yoga duo</i> 17h00 à 19h00	Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous Crossfit adapté (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Atelier nutrition "Savoir lire les étiquettes pour mieux choisir" 14h00 à 16h00 Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Atelier mémoire <i>"Escape Game"</i> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Crossfit adapté (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Conseil en image : la morphologie" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00

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