

Planning des soins de support ERC Janvier 2026



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

Inscription à l'ERC par Téléphone 03.28.66.34.73 ou 07.50.06.73.60
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



JEUDI 1		VENDREDI 2		
		FERMÉ		
LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA ludique (Stade Tribut) <i>(voir mail)</i> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Soin du visage" <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 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Atelier mémoire 9h30 à 11h30	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous APA ludique (Stade Tribut) <i>(voir mail)</i> 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)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA ludique (Stade Tribut) <i>(voir mail)</i> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Yoga du visage" <i>Amener 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
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous APA ludique (Stade Tribut) <i>(voir mail)</i> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous		Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00 Atelier nutrition "Graisses, sucres, le vrai du faux" 14h00 à 16h00

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