

Planning des soins de support ERC Février 2026



Activités GRATUITES 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 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA ludique (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		Marche Nordique 9h00 à 10h30
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00				Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques maison" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30	Marche Nordique (Lac Armibouts Cappel) 9h00 à 10h30
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous		RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous		Marche adaptée (Lac Armibouts Cappel) 10h30 à 12h00
Yoga doux - respiration 17h00 à 19h00		Atelier collectif "Mieux comprendre et vivre ses émotions" 9h30 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Initiation) 15h45 à 16h45	<i>Les départs des marches sont au départ du parking du Lac d'Armibouts-Cappel (Bus ligne 15, arrêt Le Lac)</i>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous	Soins socio-esthétiques individuels Amener une serviette L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Soin des mains" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30	Marche Nordique 9h00 à 10h30
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00				Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soins socio-esthétiques individuels Amener une serviette L'après-midi sur rendez-vous	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
				Atelier mémoire 14h00 à 16h00

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

Retrouvez nos activités au plus proche de chez vous : Dunkerque, Grande-Synthe, Gravelines, Ghyselde