

Planning des soins de support ERC Mars 2026



Soins 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 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA ludique (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 (<i>Initiation</i>) 15h45 à 16h45 (<i>Relaxation dynamique</i>)	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Atelier nutrition "Les idées reçues, les questions que vous vous posez" 14h00 à 16h00 APA ludique (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "L'hydratation sous toutes ses formes" <i>Amener de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 16h00	Marche Nordique (Lac de Tétéghem) 9h00 à 10h30 Marche adaptée (Lac de Tétéghem) 10h30 à 12h00 <i>Les départs des marches sont à partir du parking du Lac de Tétéghem rue de la 32ème division d'infanterie (Bus ligne C6, arrêt Les cèdres)</i>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Yoga doux - respiration 17h00 à 19h00	APA ludique (Stade Tribut) 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	Sophrologie 14h30 à 16h00	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00 Atelier mémoire 14h00 à 16h00
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 RDV diététiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous APA ludique (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Atelier "Entre nous" "Après les traitements : construire la suite" 9h30 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Découverte des argiles et création de cosmétiques maison" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 16h00	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 12h00
LUNDI 30	MARDI 31			
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA ludique (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous			

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