

Planning des soins de support ERC Avril 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 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



MERCREDI 1		JEUDI 2		VENDREDI 3	
APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		Sophrologie 14h30 à 15h30 (Initiation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)		Marches 9h00 à 10h30 (nordique) 10h30 à 12h00 (adaptée)	
				Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 6		MARDI 7		MERCREDI 8	
		Marches adaptées 15h00 à 16h00 (avec bâtons) 16h00 à 17h00 (sans bâton)		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	
				RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	
FÉRIÉ				Atelier Socio Esthétique "Conseil en image : la morphologie" <i>Amener de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30	
				Sophrologie <i>Amener plaid et/ou petit coussin si besoin</i> 14h30 à 16h00	
				Réveil musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 10h30	
				Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 13		MARDI 14		MERCREDI 15	
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00				APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	
				Atelier Socio Esthétique "Conseil en image : la colorimétrie" <i>Amener de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30	
				Sophrologie <i>Amener plaid et/ou petit coussin si besoin</i> 14h30 à 16h00	
				Marches (Fort de Petite-Synthe) 9h00 à 10h30 (nordique) 10h30 à 12h00 (adaptée)	
				<i>Les départs des marches se font à partir du parking du Fort près de la Méridienne (Bus ligne C5, arrêt Dunkerque Fort de Petite-Synthe)</i>	
LUNDI 20		MARDI 21		MERCREDI 22	
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	
		Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous			
				Sophrologie <i>Amener plaid et/ou petit coussin si besoin</i> 14h30 à 16h00	
				Marches 9h00 à 10h30 (nordique) 10h30 à 12h00 (adaptée)	
				Réveil musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 10h30	
				Balade culturelle "à la découverte de notre patrimoine" 14h00 à 16h00	
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 29	
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 "Entre nous" "Trouver son rythme au quotidien malgré la maladie" 14h00 à 16h00		Soins socio-esthétiques individuels <i>Amener une serviette</i> L'après-midi sur rendez-vous			
				Sophrologie <i>Amener plaid et/ou petit coussin si besoin</i> 14h30 à 16h00	
		Marches adaptées 15h00 à 16h00 (avec bâtons) 16h00 à 17h00 (sans bâton)			

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