



Planning des soins de support ERC Mai 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



LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Marches adaptées 15h00 à 16h00 (avec bâtons) 16h00 à 17h00 (sans bâton)		Atelier Socio Esthétique "Maquillage de Printemps" <i>Amener de quoi prendre des notes, sa serviette et son maquillage</i> 9h30 - 11h30 Balade sensorielle Au bois des Forts 10h00 à 12h00 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Initiation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	FÉRIÉ
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
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 Balade culturelle "à la découverte de notre patrimoine" 9h30 à 11h30 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	FÉRIÉ	FERMÉ
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Atelier nutrition "Cuisiner les légumineuses, manger moins de viande" 9h30 à 11h30 Atelier créatif (ou LAAC) "Mettre en valeur nos balades découverte de patrimoine" 10h00 à 12h00 Atelier "Entre nous" "Intimité et vie affective pendant et après la maladie" 14h00 à 16h00 Marches adaptées 15h00 à 16h00 (avec bâtons) 16h00 à 17h00 (sans bâton)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Atelier Socio Esthétique "Protections solaire, pour un été en toute sécurité" <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 (Lac du Puythouck) 9h00 à 10h30 (nordique) 10h30 à 12h00 (adaptée) <i>Rendez-vous au parking rue des grenouilles (Bus lignes C1, C2, C4, 15, 17, 18, 19, 23, arrêt Grande-Synthe Puythouck)</i> Atelier mémoire 14h00 à 16h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
FÉRIÉ	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous 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 <i>Amener plaid et/ou petit coussin si besoin</i> 14h30 à 16h00 Cookinaire (en visio) "Manque d'appétit et nausées vomissement" 15h00 à 17h00	Marches 9h00 à 10h30 (nordique) 10h30 à 12h00 (adaptée) Réveil musculaire 9h00 à 10h00 10h00 à 10h30 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous

S'inscrire



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