

# Planning des soins de support ERC Juin 2024



**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 : [espacesourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espacesourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
<b>Marche Nordique</b> 14h00 à 15h30  <b>Marche adaptée</b> 15h30 à 17h00	<b>Escrime (au Stade Tribut)</b> 15h00 à 16h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	<b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
<b>RDV diététiques individuels</b> Le matin sur rendez-vous  <b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>Soins socio-esthétiques individuels</b> L'après-midi sur rendez-vous  <b>Escrime (au Stade Tribut)</b> 15h00 à 16h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Conseil en image : la colorimétrie" <i>Amener de quoi prendre des notes , sa serviette et son maquillage</i> 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)  <b>Le Printemps de la Cancérologie</b> à la salle de la Concorde (Petite-Synthe) 14h00 à 18h30	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00  <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
<b>Marche Nordique</b> 14h00 à 15h30  <b>Marche adaptée</b> 15h30 à 17h00	<b>Escrime (au Stade Tribut)</b> 15h00 à 16h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Soin du visage, apprendre à se choucouter" <i>Amener de quoi prendre des notes , sa serviette, son gant de toilette et son maquillage</i> 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
<b>Marche Nordique</b> 14h00 à 15h30  <b>Marche adaptée</b> 15h30 à 17h00  <b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>Atelier nutrition</b> "Labels, logos : s'y repérer, lesquels privilégier ?" 9h30 à 11h30  <b>Soins socio-esthétiques individuels</b> L'après-midi sur rendez-vous  <b>Escrime (au Stade Tribut)</b> Séance finale avec petits tournois ! 15h00 à 17h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	<b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (cycle Gestion de l'anxiété)	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00

**Retrouvez-nous sur notre site internet : [espacesantedulittoral.org](http://espacesantedulittoral.org)**