

# Planning des soins de support ERC Janvier 2025



**Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites**  
**Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE**  
**Inscription à l'ERC par Téléphone 03.28.66.34.73 ou 07.50.06.73.60**  
**par mail : [espaceressourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 6		MARDI 7		MERCREDI 1	JEUDI 2	VENDREDI 3	
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous				FÉRIÉ		APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	
LUNDI 13		MARDI 14		MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10	
Marche Nordique 14h00 à 15h30		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se chouchouter" <i>Amener serviette, gant de toilette, de quoi prendre des notes et son maquillage</i> 9h30 - 11h30  Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle Gestion du Stress)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	
Marche adaptée 15h30 à 17h00		Atelier nutrition "Les sucres, comment s'y retrouver, lesquels privilégier ?" 14h00 à 16h00					
LUNDI 20		MARDI 21		MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	
Marche Nordique 14h00 à 15h30				APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Groupe de parole 9h00-11h00	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	
Marche adaptée 15h30 à 17h00				RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Soutien psychologique 11h00 à 12h00		
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous					Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle Gestion du Stress)		
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	
Marche Nordique 14h00 à 15h30		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques "maison", économique et naturel" <i>Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30  Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle Gestion du Stress)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	
Marche adaptée 15h30 à 17h00							
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	
Marche Nordique 14h00 à 15h30		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	
Marche adaptée 15h30 à 17h00				RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous			

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