

Planning des soins de support ERC Février 2025



Activités GRATUITES 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 : spaceressourcecancer@esl-asso.fr



LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Qi Gong (stade tribut) 15h15 à 16h15	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
Atelier art thérapie (école d'arts DK) 10h00 à 12h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Atelier art thérapie (école d'arts DK) 10h00 à 12h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Qi Gong (stade tribut) 15h15 à 16h15	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Groupe de parole 9h00-11h00 Soutien psychologique 11h00 à 12h00 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle Gestion du Stress)	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Qi Gong (stade tribut) 15h15 à 16h15	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Atelier Socio Esthétique "L'hydratation sous toutes ses formes" <i>Amener 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
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
	Atelier nutrition "Savoir déchiffrer une étiquette, le nutriscore, l'ultratransformé" 9h30 à 11h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Qi Gong (stade tribut) 15h15 à 16h15	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Atelier Socio Esthétique "Soin des mains, au cœur de l'hiver" <i>Amener serviette, gant de toilette, de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45 (Cycle Gestion du Stress) Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00

Rendez-vous individuels possibles sur demande : sexothérapeute, aide à l'arrêt du tabac, conseillères conjugales, médiatrice santé...
Retrouvez nos activités au plus proche de chez vous : Dunkerque, Grande-Synthe, Gravelines, Ghyselde