

# Planning des activités ERC St Omer Avril 2021



**Activités GRATUITES pour les personnes inscrites**  
**Espace Ressources Cancérs : Quartier Foch, Rue du quartier de la Cavalerie**  
**62500 Saint-Omer**  
**Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73**  
**par mail : [espaceressourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 5		MARDI 6		MERCREDI 7		JEUDI 8		VENDREDI 9	
				<b>APA (Marche nordique)</b> Départ parking mairie de Arques 9h30-11h00		<b>Permanence coordinatrice</b>  Réflexologie Le matin sur rendez-vous  Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous		<b>APA (en salle)</b> 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45  Rdv diététique Le matin, sur rendez-vous  Atelier diététique "Cuisiner les légumineuses et manger moins de viande" 14h-16h	
LUNDI 12		MARDI 13		MERCREDI 14		JEUDI 15		VENDREDI 16	
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15				<b>APA (Marche nordique)</b> Départ parking de la Grange Nature à Clairmarais 9h30-11h00		<b>Permanence coordinatrice</b>  Réflexologie Le matin sur rendez-vous		<b>APA (en salle)</b> 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	
LUNDI 19		MARDI 20		MERCREDI 21		JEUDI 22		VENDREDI 23	
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15				<b>APA (Marche nordique)</b> Départ parking mairie de Houlle 9h30-11h00		<b>Permanence coordinatrice</b>  Atelier socio-esthétique "Création de cosmétiques maison avec les huiles essentielles" 14h00 à 16h00		<b>APA (en salle)</b> 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	
LUNDI 26		MARDI 27		MERCREDI 28		JEUDI 29		VENDREDI 30	
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15				<b>APA (Marche nordique)</b> Départ parking de l'église de Tilques 9h30-11h00		<b>Permanence coordinatrice</b>		<b>APA (en salle)</b> 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral