

Planning des soins de support ERC St Omer Octobre 2021



Soins de support gratuits pour les personnes inscrites
Espace Ressources Cancers : 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



LUNDI 4		MARDI 5		MERCREDI 6		JEUDI 7		VENDREDI 8	
Groupe de paroles avec la Ligne contre le Cancer 10h00 à 11h30 Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Sophrologie 14h à 15h00 15h15 à 16h15		Marche adaptée Départ de l'ERC 9h30-11h00		Permanence coordinatrice Réflexologie Le matin sur rendez-vous Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Atelier "Tawashi" 14h00 à 16h00		APA (en salle) 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	
LUNDI 11		MARDI 12		MERCREDI 13		JEUDI 14		VENDREDI 15	
Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Permanence coordinatrice Sophrologie 14h à 15h00 15h15 à 16h15		Marche adaptée Départ de l'ERC 9h30-11h00		Atelier de réflexologie "Gestion du stress" 10h00 à 12h00		APA (en salle) 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	
LUNDI 18		MARDI 19		MERCREDI 20		JEUDI 21		VENDREDI 22	
Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Sophrologie 14h à 15h00 15h15 à 16h15		Marche adaptée Départ de l'ERC 9h30-11h00		Permanence coordinatrice Atelier socio-esthétique Spécial Octobre Rose "Prendre soin de moi avec la fleur de rose et la couleur rose" 14h00 à 16h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous		APA (en salle) 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45 Rdv diététique Le matin, sur rendez-vous Atelier diététique "Améliorer nutritionnellement vos recettes" 14h-16h	
LUNDI 25		MARDI 26		MERCREDI 27		JEUDI 28		VENDREDI 29	
Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Permanence coordinatrice Sophrologie 14h à 15h00 15h15 à 16h15		Marche adaptée Départ de l'ERC 9h30-11h00				APA (en salle) 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral