

Planning des soins de support ERC St Omer Novembre 2021



Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites
Espace Ressources Cancérogènes : 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 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
---------	---------	------------	---------	------------

FERIE

Marche adaptée
Départ de l'ERC
9h30-11h00

Permanence ERC l'après-midi

Réflexologie individuelle
Le matin sur rendez-vous

APA (en salle)
9h30 à 10h30
10h45 à 11h45

Soins socio-esthétiques individuels
L'après-midi sur rendez-vous

LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
---------	---------	-------------	----------	-------------

Permanence coordinatrice

Pilates
14h00 à 15h00
15h15 à 16h15

Permanence coordinatrice le matin

Atelier Floral
10h00 à 12h00

Sophrologie
14h à 15h00
15h15 à 16h15

Marche adaptée
Départ de l'ERC
9h30-11h00

FERIE

LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
----------	----------	-------------	----------	-------------

Pilates
14h00 à 15h00
15h15 à 16h15

Sophrologie
14h à 15h00
15h15 à 16h15

Marche adaptée
Départ de l'ERC
9h30-11h00

Permanence coordinatrice

Soins socio-esthétiques individuels
L'après-midi sur rendez-vous

Atelier socio-esthétique (sous réserve)
"L'hydratation sous toutes ses formes"
14h00 à 16h00

Permanence coordinatrice

APA (en salle)
9h30 à 10h30
10h45 à 11h45

Rdv diététique individuel
Le matin, sur rendez-vous

Atelier nutrition
"Bien choisir ses aliments avec les applis et les scores"
14h00-16h00

LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
----------	----------	-------------	----------	-------------

Permanence coordinatrice

Pilates
14h00 à 15h00
15h15 à 16h15

Sophrologie
14h à 15h00
15h15 à 16h15

Marche adaptée
Départ de l'ERC
9h30-11h00

Atelier de réflexologie "Douleurs digestives"
10h00 à 12h00

APA (en salle)
9h30 à 10h30
10h45 à 11h45

LUNDI 29	MARDI 30
----------	----------

Pilates
14h00 à 15h00
15h15 à 16h15

Sophrologie
14h à 15h00
15h15 à 16h15



Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral