

Planning des soins de support ERC Saint-Omer Septembre 2025



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 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
Renforcement musculaire 14h00 à 15h00			<u>Permanence coordinatrice</u> Atelier mémoire 10h00 à 11h30 Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Renforcement musculaire 14h00 à 15h00	Sophrologie 9h00 à 10h00		<u>Permanence coordinatrice</u> Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Rdv diététique individuel Le matin sur rendez-vous Atelier nutrition "Bien s'alimenter pendant les traitements, lutter contre les effets secondaires" 14h00 à 16h00
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Renforcement musculaire 14h00 à 15h00	Sophrologie 9h00 à 10h00 Atelier socio esthétique "Soin des mains" 14h00 à 16h00	Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous	<u>Permanence coordinatrice</u> Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Renforcement musculaire 14h00 à 15h00	Sophrologie 9h00 à 10h00		<u>Permanence coordinatrice</u> Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Soutien Psychologique Sur rendez-vous
LUNDI 29	MARDI 30			
Renforcement musculaire 14h00 à 15h00	Sophrologie 9h00 à 10h00			

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org