

# Planning des soins de support ERC Saint-Omer Mars 2023



**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](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 6		MARDI 7		MERCREDI 1	JEUDI 2	VENDREDI 3	
					<u>Permanence coordinatrice</u>	APA (en salle)	
					Soins socio-esthétiques individuels	9h00 à 9h50	
					L'après-midi sur rendez-vous	10h00 à 10h50	
					Moment de convivialité	11h00 à 11h50	
					13h30 à 16h30		
LUNDI 13		MARDI 14		MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10	
Pilates				Soutien psychologique	<u>Permanence coordinatrice</u>	APA (en salle)	
14h00 à 15h00				Le matin sur rendez-vous		9h00 à 9h50	
15h15 à 16h15					Réflexologie plantaire	10h00 à 10h50	
					Le matin sur rendez-vous	11h00 à 11h50	
					Moment de convivialité		
					13h30 à 16h30		
LUNDI 20		MARDI 14		MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	
Pilates		Sophrologie		Rdv diététique individuel	<u>Permanence coordinatrice</u>	APA (en salle)	
14h00 à 15h00		9h00 à 10h00		Le matin, sur rendez-vous		9h00 à 9h50	
15h15 à 16h15				Atelier nutrition	Soins socio-esthétiques individuels	10h00 à 10h50	
				"Comment l'alimentation influe-t-elle sur le	L'après-midi sur rendez-vous	11h00 à 11h50	
				risque de cancer ?"	Moment de convivialité		
				14h00-16h00	13h30 à 16h30		
LUNDI 27		MARDI 21		MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	
Pilates		Sophrologie			<u>Permanence coordinatrice</u>	APA (en salle)	
14h00 à 15h00		9h00 à 10h00				9h00 à 9h50	
15h15 à 16h15					Réflexologie plantaire	10h00 à 10h50	
					Le matin sur rendez-vous	11h00 à 11h50	
					Moment de convivialité	Atelier socio esthétique	
					13h30 à 16h30	"Confection de produits cosmétiques maison"	
						14h00 à 16h00	
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	
Pilates						<u>Permanence coordinatrice</u>	
14h00 à 15h00							
15h15 à 16h15						APA (en salle)	
						9h00 à 9h50	
						10h00 à 10h50	
						11h00 à 11h50	

Retrouvez-nous sur notre site internet : [espacesantedulittoral.org](http://espacesantedulittoral.org)