

Planning des soins de support ERC Saint-Omer Septembre 2023



Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites
Espace Ressources Cancéris : 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



VENDREDI 1

APA (Activité Physique Adaptée)
 9h00 à 9h50
 10h00 à 10h50
 11h00 à 11h50

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
---------	---------	------------	---------	------------

Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Sophrologie 9h00 à 10h00		Permanence coordinatrice Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h50 10h00 à 10h50 11h00 à 11h50
--	------------------------------------	--	---	---

LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
----------	----------	-------------	----------	-------------

Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Sophrologie 9h00 à 10h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Rdv diététique individuel Le matin, sur rendez-vous Atelier nutrition "Recettes estivales salées et plaisir" 14h00-16h00	Permanence coordinatrice Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (en salle) 9h00 à 9h50 10h00 à 10h50 11h00 à 11h50 Atelier socio esthétique "Découverte des senteurs et bienfaits des huiles végétales pour la peau" 14h00 à 16h00
--	------------------------------------	--	--	--

LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
----------	----------	-------------	----------	-------------

Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Sophrologie 9h00 à 10h00		Permanence coordinatrice Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h50 10h00 à 10h50 11h00 à 11h50
--	------------------------------------	--	---	---

LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
----------	----------	-------------	----------	-------------

Pilates 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Sophrologie 9h00 à 10h00		Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous	Permanence coordinatrice APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h50 10h00 à 10h50 11h00 à 11h50 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30
--	------------------------------------	--	---	--

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org