

Planning des soins de support ERC Saint-Omer Novembre 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 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00		<u>Permanence coordinatrice</u> Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Rdv diététique individuel Le matin sur rendez-vous Atelier nutrition "Savoir lire les étiquettes pour mieux choisir" 14h00 à 16h00
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
FERMÉ	FÉRIÉ		<u>Permanence coordinatrice l'après-midi</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 11h00 à 12h00 Soutien Psychologique Sur rendez-vous
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45			<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 11h00 à 12h00
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00 Atelier socio esthétique "Soin des pieds" <i>Amener une serviette</i> 14h00 à 16h00		<u>Permanence coordinatrice le matin</u> Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous Atelier mémoire <i>"Escape Game"</i> 13h30 à 15h00 15h00 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org