

# Planning des soins de support ERC Saint-Omer Décembre 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 : [espaceressourcancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45			<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
			Atelier mémoire 10h00 à 12h00	
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00		<u>Permanence coordinatrice</u> Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
	Atelier socio esthétique "maquillage ou savon" Amener une serviette + gant de toilette 14h00 à 16h00		Moment de convivialité 13h30 à 16h30	Soutien Psychologique Sur rendez-vous
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00	Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous	<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	
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
			FÉRIÉ	
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31		