

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 : espaceressourcecancer@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 Atelier mémoire 10h00 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00 Atelier socio esthétique "maquillage ou savon" <i>Amener une serviette + gant de toilette</i> 14h00 à 16h00		<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 11h00 à 12h00 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 Rdv diététique individuel Le matin sur rendez-vous Atelier nutrition "Les idées reçues, les questions que vous vous posez" 14h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
			FÉRIÉ	
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31		



Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org