

# Planning des soins de support ERC Saint-Omer Janvier 2026



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)



JEUDI 1

VENDREDI 2



FERMÉ

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	<u>Permanence coordinatrice</u>  Sophrologie 9h00 à 10h00		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
	Atelier socio esthétique "Fabrication de savon" <i>Amener une serviette + gant de toilette</i> 14h00 à 16h00			
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00		Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous	<u>Permanence coordinatrice</u>  APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
				Rdv diététique individuel Le matin sur rendez-vous
				Atelier nutrition "Petites recettes vite faites, fait maison" 14h00 à 16h00
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45			<u>Permanence coordinatrice</u>  Atelier mémoire 10h00 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
			Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	Soutien Psychologique Sur rendez-vous
			Moment de convivialité 13h30 à 16h30	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
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
			Moment de convivialité 13h30 à 16h30	

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