

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 : espaceressourcecancer@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

Permanence coordinatrice

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"
Amener une serviette + gant de toilette
 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

Permanence coordinatrice

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

Permanence coordinatrice

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

Permanence coordinatrice

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