

Planning des soins de support ERC Saint-Omer Février 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



LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00		<u>Permanence coordinatrice</u> Atelier mémoire 10h00 à 12h00 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
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00 Atelier socio esthétique "Création d'un pain de massage et technique de relaxation" <i>Amener une serviette + gant de toilette</i> 14h00 à 16h00		Rdv diététique individuel Le matin sur rendez-vous Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous Atelier nutrition "Echanges et discussion sur "bien s'alimenter pendant les traitements"; astuces contre les effets secondaires" 14h00 à 16h00	<u>Permanence coordinatrice</u> APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Soutien Psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00		Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00		<u>Permanence coordinatrice</u> Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org