

Planning des soins de support ERC Saint-Omer Septembre 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



MARDI 1		MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
		Marches <i>Rendez-vous à l'ERC</i> 14h00 à 15h30	<u>Permanence ERC</u> Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00	Marches <i>Rendez-vous Parking des étangs, Heuringhem</i> 14h00 à 15h30	<u>Permanence ERC</u> Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00 Atelier "Entre Nous" "Intimité et vie affective pendant et après la maladie" 14h00 à 15h30	Marches <i>Rendez-vous Place Roger Salengro, Arques</i> 14h00 à 15h30	Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Soutien Psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00	Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous Marches <i>Rendez-vous Parking du Lac d'Harchelles, forêt de Clairmarais</i> 14h00 à 15h30	<u>Permanence ERC</u> Moment de convivialité 13h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Rdv diététique individuel Le matin sur rendez-vous Atelier Cuisine "Troubles cognitifs et fatigue" 15h00 à 17h00
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30		
Atelier socio esthétique "Soin du visage" 10h00 à 12h00 Renforcement musculaire 13h45 à 14h45 14h45 à 15h45	Sophrologie 9h00 à 10h00	Marches <i>Rendez-vous Salle des sports/stade de football, Helfaut</i> 14h00 à 15h30		

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org