

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT
DES AIDANTS DU DOUAISSIS

FEVRIER 2023

LUNDI	MARDI 14h30-16h30	MERCREDI	JEUDI 14h30-16h30	VENDREDI	SAMEDI 9h30-11h30
		1 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	2 REMUE-MENINGES « Entretien sa mémoire » A FLINES PAUSE CAF' Aidant A SOMAIN	3 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	4 ATELIER ART THERAPIE Avec Dominique A DOUAI
6 RELAXATION <i>Voyage par l'éveil</i> De 14h30 à 16h Avec Amandine	7 CHANSONS A TROUS A DOUAI JEU DE MOTS ET DE REFLEXION A SOMAIN	8 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	9 TEMPS INFOS « Et si on changeait d'air ! » De 14h30 à 16h Avec Christelle	10 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	11 PAUSE CAF' Aidant A DOUAI
13 MEDITATION <i>Pensées et émotions</i> De 14h30 à 16h Avec Amandine	14 ATELIER DESSIN Avec Mélinda A DOUAI	15 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	16 REMUE-MENINGES « Entretien sa mémoire » A FLINES TEMPS D'ECHANGES Avec Clémence A SOMAIN	17 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	18 PAUSE CAF' Aidant A DOUAI
20 MEDITATION <i>Pensées et émotions</i> De 14h30 à 16h Avec Amandine	21 ATELIER DESSIN Avec Mélinda A DOUAI PAUSE GOURMANDE Crêpes A SOMAIN	22 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	23 PAUSE GOURMANDE Crêpes A DOUAI	24 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	25 ATELIER ART THERAPIE Avec Dominique A DOUAI
27 MEDITATION <i>Pensées et émotions</i> De 14h30 à 16h Avec Amandine	28 TIMES'S UP Jeu de devinettes et mimes A DOUAI				

Activités « AIDANT » : Informations Soutien Répit
 Loisirs partagés avec ou sans le proche aidé

PARTICIPATION AUX ACTIVITES UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION

☎ : 03 27 93 77 85

@ : pfr.douaisis@fondationpartageetvie.org

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT DES AIDANTS DU DOUAISIS

Chers Aidants,

Retrouvez nos activités mensuelles du mois de **FEVRIER 2023**



Penser à
ne pas
oublier...

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT :

SOUTIEN

Entretiens sur rendez-vous : Avec une professionnelle de l'équipe du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h, le vendredi jusque 17h et le samedi de 9h à 12h.

Temps d'échanges : Le 16 de 14h30 à 16h30 avec Clémence, à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain

INFORMATION

Temps d'information : « *Et si on changeait d'air* » Le 9 de 14h30 à 16h, présentation des séjours de vacances adaptés et de répit avec Christelle.

REPIT

Relaxation : *dernière séance* le 06 avec Amandine

Méditation « pensées et émotions » : les lundis 13, 20 et 27 avec Amandine. Venez découvrir les différentes approches de la méditation.

Yoga : Les vendredis 3, 10, 17 et 24, avec Mélanie, de 14h30 à 16h00.

Atelier Dessin : Les mardis 14 et 21, avec Mélinda.

Art Thérapie : Les samedis 4 et 25, de 9h30 à 11h30 avec Dominique

Atelier Remue-méninges « Entretien sa mémoire en s'amusant » Les jeudis 2 et 16, avec Melinda et Martine de l'association France Alzheimer. Salle de l'ancien presbytère, 1 rue des Résistants à Flines-Les-Râches.

LOISIRS PARTAGES

Gymnastique : Les mercredis 1er, 8, 15, et 22 à Douai, avec l'association Siel Bleu. Accueil groupe 1 à 14h, Groupe 2 à 15h.

Pause Caf'Aidant : Les 11 et 18 à Douai et le 2 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

Pause Gourmande : Dégustation de crêpes le mardi 21 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain et le jeudi 23 à Douai.

Chansons à trous : Retrouvez les paroles de nos chansons les plus connues, le 7 à Douai

Jeu de mots et de réflexion : le 7 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

Times'sUp : à découvrir ! Jeu de devinettes et mimes (bonne humeur garantie) le 28 à Douai.

Au plaisir de partager ces moments en votre compagnie
L'Equipe de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit.