



LUNDI 14h30-16h30	MARDI 14h30-16h30	MERCREDI 14h30-16h30	JEUDI 14h30-16h30	VENDREDI	SAMEDI
3 PAUSE CAF' AIDANT	4 ATELIER DESSIN <i>avec Mélinda</i>	5 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	6 FORMATION Maladie de Parkinson Séance 1/5 A DOUAI PAUSE GOURMANDE L'épiphanie A SOMAIN	7 SOPHROLOGIE de 14h30 à 16h Avec Anne STRETCHING POSTURAL De 14H30 à 15H30 Aves Ludovic	8 ATELIER ART THERAPIE <i>Avec Dominique</i> De 9h à 11h30
10 PAUSE GOURMANDE « L'épiphanie »	11 ATELIER JEUX DE MOTS ET DE LOGIQUE A DOUAI TEMPS D'ECHANGES A SOMAIN Avec Clémence	12 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	13 FORMATION Maladie de Parkinson Séance 2/5 A DOUAI REMUE- MENINGES : « Entretien sa mémoire » A FLINES	14 SOPHROLOGIE de 14h30 à 16h Avec Anne STRETCHING POSTURAL De 14H30 à 15H30 Aves Ludovic	15 PAUSE CAF' AIDANT De 9h30 à 11h30
17 ATELIER SOCO- ESTHETIQUE « Soins des mains et des ongles » Avec Lucie	18 ATELIER DESSIN <i>avec Mélinda</i>	19 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	20 FORMATION Maladie de Parkinson Séance 3/5 A DOUAI PAUSE CAF' AIDANT A SOMAIN	21 SOPHROLOGIE de 14h30 à 16h Avec Anne STRETCHING POSTURAL De 14H30 à 15H30 Aves Ludovic	22 ATELIER ART THERAPIE <i>Avec Dominique</i> De 9h à 11h30
24 TEMPS INFOS « La maison, l'EHPAD : un choix difficile » Avec Clotilde	25 PAUSE CAF' AIDANT A DOUAI ATELIER SOCO- ESTHETIQUE « Soins des mains et des ongles »	26 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	27 FORMATION Maladie de Parkinson Séance 4/5 A DOUAI REMUE- MENINGES : « Entretien sa mémoire » A FLINES	28 SOPHROLOGIE de 14h30 à 16h Avec Anne STRETCHING POSTURAL De 14H30 à 15H30 Aves Ludovic	29 TEMPS POUR SOI De 9h à 11h30
31 APRES-MIDI JEUX DE SOCIETE					

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 **JANVIER** SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT :

INFORMATIONS

Vous accompagnez un proche qui a une maladie de Parkinson ?

La Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis vous propose:
5 séances d'information pour répondre à toutes vos questions

Programme

- Séance 1: Comprendre la maladie
- Séance 2: Comprendre les aspects psychologiques
- Séance 3: Gérer la vie quotidienne
- Séance 4: Connaître les aides disponibles
- Séance 5: Identifier les ressources et limites des aidants

Prochains rendez-vous en 2022

Jeudi 06 janvier
Jeudi 13 janvier **14h à 17h**
Jeudi 20 janvier
Jeudi 27 janvier
Jeudi 03 février

**Plateforme d'accompagnement et de
répit des aidants du Douaisis**
67A rue de la Fonderie - 4ème étage
59500 DOUAI

Penser à
ne pas
oublier...

SOUTIEN

Entretiens sur rendez-vous : Avec une professionnelle de l'équipe du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h 30 (18h le mardi) et le samedi de 9h à 12h.

Temps d'échanges : Le 11 avec Clémence, à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain

Temps d'Infos et Partages : Le 24 « *La maison, l'EHPAD : un choix difficile* » Avec Clotilde.

REPIT

Atelier Dessin : Les mardis 4 et 18, avec Melinda.

Sophrologie : Les vendredis 7, 14, 21, et 28 de 14h30 à 16h, avec Anne.

Stretching Postural : Les vendredis 7, 14, 21 et 28 de **14h30 à 15h30** avec Ludovic.

Art Thérapie : Découvrir la nouvelle activité d'art-thérapie animée par Dominique les samedis 8 et 22, de 9h à 11h30.

Atelier Remue-méninges « Entretenir sa mémoire en s'amusant » Les jeudis 13 et 27, avec Melinda et Martine de l'association France Alzheimer. Salle de l'ancien presbytère, 1 rue des Résistants à Flines Les Râches.

Atelier Socio-Esthétique : « *Soins des mains et des ongles* » Le 17 à Douai et le 25 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

Du Temps pour soi : Le 29, Confiez votre proche à Isabelle, Assistante de soins en gérontologie, entre 9h et 11h30, le temps de prendre du temps pour vous... Par exemple : profiter du marché de St Amé.

Après-midi jeux de société : Le 31 à Douai.

LOISIRS PARTAGES

Pause Caf'Aidant : Les 3, 15 et 25 à Douai. Et le 20 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

Gymnastique : Les mercredis 5, 12, 19 et 26 à Douai, avec l'association Siel Bleu. Accueil groupe 1 à 14h, Groupe 2 à 15h.

Pause Gourmande de l'Épiphanie : Le 6 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain et le 10 à Douai.

Jeux de mots et de logique : Le 11, à Douai.

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