



LUNDI	MARDI 14h30-16h30	MERCREDI 14h30-16h30	JEUDI 14h30-16h30	VENDREDI	SAMEDI
	1 FERIE	2 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	3 PAUSE CAF'AIDANT A DOUAI   BLIND TEST A SOMAIN	4 STRETCHING POSTURAL De 15h à 16h30 Avec Ludovic A DOUAI	5 ATELIER ART THERAPIE De 9h30 à 11h30 Avec Dominique A DOUAI
7 SOPHROLOGIE 8/8 De 14h30 à 16h Avec Anne A DOUAI	8 ATELIER DESSIN Avec Méline A DOUAI   JEUX DE SOCIETE A SOMAIN	9 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	10 REMUE-MENINGES : « Entretenir sa mémoire » A FLINES	11 FERIE	12 PAUSE CAF'AIDANT De 9h30 à 11h30 A DOUAI
14 SOPHROLOGIE 1/6 De 14h30 à 16h Avec Anne A DOUAI	15 ATELIER CREATIF CALENDRIER DE L'AVENT « Pensées positives » A DOUAI	16 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	17 TEMPS D'ECHANGES « Mon proche vit à l'EHPAD » Avec Clémence A DOUAI   PAUSE CAF'AIDANT A SOMAIN	18 STRETCHING POSTURAL De 15h à 16h30 Avec Ludovic A DOUAI	19 PAUSE CAF'AIDANT De 9h30 à 11h30 A DOUAI
21 SOPHROLOGIE 2/6 De 14h30 à 16h Avec Anne A DOUAI	22 ATELIER DESSIN Avec Méline A DOUAI   TEMPS D'ECHANGES Avec Clémence A SOMAIN	23 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso	24 REMUE-MENINGES : « Entretenir sa mémoire » A FLINES	25 STRETCHING POSTURAL De 15h à 16h30 Avec Ludovic A DOUAI	26 ATELIER ART THERAPIE De 9h30 à 11h30 Avec Dominique A DOUAI
28 SOPHROLOGIE 3/6 De 14h30 à 16h Avec Anne A DOUAI	29 ATELIER CREATIF CALENDRIER DE L'AVENT « Confection d'un calendrier » A DOUAI	30 GYMNASTIQUE SIEL BLEU Voir horaires au verso			

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 **NOVEMBRE 2022**



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 « Mon proche vit à l'EHPAD »** : Le 17, avec Clémence à Douai.  
Venez partager votre vécu et vos expériences entre proches-aidants.

**Temps d'échanges** : Le 22, avec Clémence, à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

### REPIT

**Sophrologie** : Le lundi 7 (dernière séance). Nouveau module à partir du lundi 14 suivi du 21 et 28 novembre de 14h30 à 16h, avec Anne.

**Atelier Dessin** : Les mardis 8 et 12, avec Melinda.

**Stretching Postural** : Les vendredis 4, 18 et 25 de 15h à 16h30 avec Ludovic.

**Art Thérapie** : Les samedis 5 et 26, de 9h30 à 11h30 avec Dominique.

**Atelier Remue-méninges « Entretenir sa mémoire en s'amusant »** Les jeudis 10 et 24, avec Melinda et Martine de l'association France Alzheimer. Salle de l'ancien presbytère, 1 rue des Résistants à Flines Les Râches.

**Atelier créatif** : Les mardis 15 et 29. **Venez confectionner votre calendrier de l'Avent à Douai.**

Le mardi 15 : évoquons ensemble des pensées positives, ou des citations qui vous inspirent.

Le mardi 29 : à chaque jour, une pensée positive que vous pourrez découvrir dans le calendrier confectionné à la Plateforme.

### LOISIRS PARTAGES

**Pause Caf'Aidant** : Les 3, 12 et 19 à Douai. Le 17 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

**Gymnastique** : Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 à Douai, avec l'association Siel Bleu. Accueil groupe 1 à 14h, Groupe 2 à 15h.

**Jeu « Blind Test/Quizz Musical »** : Le 3 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

**Jeux de société** : Le 8 à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

Au plaisir de partager ces moments en votre compagnie,

L'Equipe de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit.