










LUNDI	MARDI 14h30-16h30	MERCREDI 14h30-16h30	JEUDI 14h30-16h30	VENDREDI 14h30-16h00	SAMEDI	
		1 GYMNASTIQUE SIEL BLEU  Voir horaires au verso	2 ATELIER NATUROPATHIE « Bien vivre le printemps avec la naturopathie » A DOUAI	3 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	4 ATELIER ART THERAPIE Avec Dominique De 9h30 à 11h30 A DOUAI	
6 MEDITATION Pensées et émotions De 14h30 à 16h Avec Amandine	7 TEMPS D'ECHANGES « Mon proche vit à l'EHPAD » Avec Clémence A DOUAI	8 REFLEXOLOGIE PLANTAIRE Vous avez un Rendez-vous ! Avec Delphine A SOMAIN	9 GYMNASTIQUE SIEL BLEU  Voir horaires au verso	10 REMUE-MENINGES « Entretenir sa mémoire » A FLINES	11 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	12 PAUSE CAF' Aidant De 9h30 à 11h30 A DOUAI
13 MEDITATION Pensées et émotions De 14h30 à 16h Avec Amandine	14 « LIBEREZ VOTRE CREATIVITE » Avec Mélinda A DOUAI	15 ATELIER NATUROPATHIE « Bien vivre le printemps » A SOMAIN	16 GYMNASTIQUE SIEL BLEU  Voir horaires au verso	17 PAUSE CAF' Aidant A SOMAIN	18 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	19 ATELIER ART THERAPIE Avec Dominique De 9h30 à 11h30 A DOUAI
20 PAUSE CAF' Aidant A DOUAI	21 JEUX DE SOCIETE A DOUAI	22 TEMPS D'ECHANGES Avec Clémence A SOMAIN	23 GYMNASTIQUE SIEL BLEU  Voir horaires au verso	24 REMUE-MENINGES « Entretenir sa mémoire » A FLINES	25 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie A DOUAI	26 PAUSE CAF' Aidant De 9h30 à 11h30 A DOUAI
27 CHANSONS A TROUS A DOUAI	28 SORTIE CINEMA RDV au cinéma Majestic à 14h15	29 « LIBEREZ VOTRE CREATIVITE » Avec Mélinda A DOUAI	30 GYMNASTIQUE SIEL BLEU  Voir horaires au verso	31 PAUSE CAF' Aidant A DOUAI	32 YOGA De 14h30 à 16h00 Avec Mélanie 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 MARS 2023**

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 7, avec Clémence à Douai.
Venez partager votre vécu et vos expériences entre proches-aidants.

Temps d'échanges : Le 21, avec Clémence, à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de Somain.

REPIT

Atelier Remue-méninges « Entretenir sa mémoire en s'amusant » Les jeudis 9 et 23, avec Melinda et Martine de l'association France Alzheimer. Salle de l'ancien presbytère, 1 rue des Résistants à Flines-Les-Râches.

Libérez votre créativité : Les mardis 14 et 28, Melinda propose d'élargir l'atelier dessin à d'autres activités comme le coloriage, le collage... A vous de choisir et de tester !

Méditation « pensées et émotions » : Les lundis 6 et 13 avec Amandine. Venez découvrir les différentes approches de la méditation.

Yoga : Les vendredis 3, 10, 17, 24 et 31, avec Mélanie, de 14h30 à 16h.

Atelier de naturopathie : « *Bien vivre le printemps avec la naturopathie* ». Le 2 à Douai et le 14 à Somain. Partage de conseils d'hygiène de vie naturelle et de bon sens avec Delphine.

Réflexologie Plantaire : Delphine vous donne rendez-vous, pour une séance d'une heure de réflexologie plantaire. Pensez à réserver votre RDV le 7 à Somain !

Art Thérapie : Les samedis 4 et 18 de 9h30 à 11h30, avec Dominique.



Avec le soutien de la



LOISIRS PARTAGES

Gymnastique : Les mercredis 1, 8, 15, 22 et 29 à Douai, avec Hugo de l'association Siel Bleu. Accueil groupe 1 à 14h, Groupe 2 à 15h.

Pause Caf'Aidant : Le 16 à Somain, et le 11, 20, 25 et 30 à Douai.

Jeux de société : Le 21 à Douai.

Chansons à trous : Retrouvez les paroles de nos chansons les plus connues, le 27 à Douai.

Sortie cinéma : Le 27, au cinéma Majestic de Douai, rdv à 14h15 à l'entrée du cinéma pour voir ensemble le film « *Un Petit Miracle* ».

Au plaisir de partager ces moments en votre compagnie !

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