

# AVRIL 2023



| LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 1er | 2   |
| X3  | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| X10 | X11 | X12 | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | X18 | X19 | X20 | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | X26 | 27  | X28 | 29  | 30  |

★ l'accueil des personnes aidées est possible pendant l'activité sur demande

€ Participation financière

X Permanence annulée (9h30-12h00)

## Nos contacts :

Equipe de la Maison de CoT'aidants : 03.28.62.88.46

maisoncotaidants@apahm-asso.fr

www.apahm.com



## NOS PERMANENCES CHEZ NOS PARTENAIRES :

• **Lundi** : 21, rue René Char à Tétéghem (Institut Vancauwenberghe)

• **Mardi** : Parc d'activités de l'étoile, rue Galilée à Grande-Synthe (Papillons Blancs de Dunkerque)

• **Mercredi** : Rue du lieutenant Boyau à Gravelines (AFEJI)

• **Jeudi** : Semaine paire : 6, Rue de Furnes à Dunkerque (ASSAD)

Semaine impaire : 32, Quai des hollandais à Dunkerque (ADAR)

• **Vendredi** : ZAC de la Croix Rouge, RD 110 Rue du Millenium à SOCX (APAHM)

## Mes notes du mois



## Soutien

une séance de Ciné est prévue avec les jeunes aidants et papas date à déterminer en fonction de la programmation d'ociné DUNKERQUE revenir vers nous si vous êtes intéressés

11 Café des aidants " Et si on parlait en vacances" de 14h à 15h30 à la halle au sucre  
9003 route du quai Freycinet 3 Mole I 59140 DUNKERQUE

15 "Film ma parole d'aidant" de 14h à 17h à l'espace Jean Villar place de l'hotel de ville 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE

## Loisirs partagés

2 Cirque Arlette Gruss Dunkerque - de 10h à 12h00 - 7 euros par personne €  
15 Balade en vélo adapté avec les Pimpren'ailes 3 créneaux de 45mns  
14h30/15h30/16h30 rdv sur le parking de delta FM 8 rue de l'industrie 59820 GRAVELINES

18 Fort aventure ( Parcours filets) au fort de Petite-Synthe de 13h à 14h30  
rue de Nancy 59640 DUNKERQUE - possibilité pique nique avant la séance - 2 euros/personne €

20 Séance détente aidant/aidés avec Marina Psychomotricienne à la maison de Quartier du jeu de Mail séances à 9h15- 10h15 -11h15 50, rue du jeu de Mail 59140 DUNKERQUE

24 Atelier manuel " panier de pâques" suivi d'une chasse à l'oeuf de 14h à 16h au 21, rue René Char à TETEGHEM

## Répit

6 Séance individuelle de REFLEXOLOGIE avec Françoise à son cabinet de 16h à 17h 7, rue des Sarcelles 59380 WARHEM - 5 euros

7 • Marche dans les bois de ZUYDCOOTE de 10h à 11h30 RDV sur la petite Place de ZUYDCOOTE devant la boulangerie à 9H55 €  
• Séance individuelle de REFLEXOLOGIE avec Françoise à son cabinet de 13h30 à 14h30 7, rue des Sarcelles 59380 WARHEM- 5 euros

13 • Séance de Relaxation avec Stéphanie de 10h à 11h30 à la maison de quartier de Soubise 36, rue de Soubise 59140 Dunkerque

14 • "Bio Danza" de 14h à 16h à LEFFRINCKOUCKE 547, route du pont - 3 euros €  
• Séance individuelle de REFLEXOLOGIE avec Françoise a son cabinet à de 09h30 à 10h30 7, rue des Sarcelles 59380 WARHEM - 5 euros

25 Thé ou café au salon de Thé Carmin Chateau Loubry de 14h à 16h 42, rue winston churchill 59240 DUNKERQUE €

29 Séance collective de bine être et de détente au cabinet de Marie Albane de 10h30 à 12h00 I20, Boulevard de la république François Mitterrand appt N:303 59240 DUNKERQUE 5 euros / personne €

## Information

6 Quels sont les services et établissements Médico sociaux pour les adultes? à la ferme Fleurincke 547, route du Pont à LEFFRINCKOUCKE de 13h30 à 15h30

18 "visite de l'appartement Domotisé de l'APAHM à Saint pol/mer Créneaux à 15h00/ 16h00 et 17h ( 2 familles par créneaux)





# MAISON DE COT'AIDANTS

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes en situation de handicap



- 11/04: Café des aidants organisé par Cot'AIDANTS DUNKERQUE de 14h à 15h30 " Et si on partait en vacances"
- 15/04: Projection du film "Ma parole d'aidant" à COUDEKERQUE-BRANCHE de 14h à 17h
- Cinéma à prévoir en fonction de la programmation de OCINE: film MARIO BROSS pour les jeunes aidants /papas



- 15/04: Balade en vélo adapté à GRAVELINES 14h30 à 17h30
- 18/04 :PARCOURS FILETS À PETITE-SYNTHÉ DE 13H À 14H30 €
- 20/04: séances individuelles détente aidants aidés avec une psychomotricienne à DUNKERQUE de 9h15 à 12h
- 24/04: Atelier manuel "pâques" chasse à l'œuf TETEGHEM de 14h à 16h



- 06/04: Séance individuelle de réflexologie à WARHEM de 16h à 17h €
- 07/04: Marche dans les bois de ZUYDCOOTE de 10h à 11h30
- 07/04: Séance individuelle de réflexologie à WARHEM de 13h30 à 14h30 €
- 13/04 : Relaxation à Dunkerque à la maison de quartier du Soubise de 10h à 11h30 avec Stéphanie
- 13/04: Bio-Danza à LEFFRINCKOUCKE de 14h à 16h €
- 14/04 :Séance individuelle de réflexologie à WARHEM de 9h30 à 10h30 €
- 25/04:Thé ou Café à DUNKERQUE de 14h à 16h €
- 29/04: Séance collective de bien être et de détente au cabinet de Marie Albane de 10h30 à 12h00 à DUNKERQUE €



06/04: "Quels sont les services et les établissements Médico sociaux pour les Adultes?" 13h30-15h30 à LEFFRINCKOUCKE



- 18/04: Présentation des aides techniques et visite de l'appartement domotisé à SAINT POL SUR MER créneaux entre 15h et 18h00

Inscription sur [www.soutenirlesaidants.fr](http://www.soutenirlesaidants.fr), mail ou téléphone

Participation financière €

Accueil des personnes aidées est possible pendant l'activité sur demande



\*PA = Personne âgée / PH : Personne en situation de Handicap

