



SEPTEMBRE 2023



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1er	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 X	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	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 Tétèghem (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)
- **Jeu**di : 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 I10 Rue du Millenium à SOCX (APAHM)



Mes notes du mois

Soutien

- 4 Groupe de parole "Mon Proche a des Troubles Psychique" de 14h à 16h
21, rue René Char à TETEGHEM
- 12 Café des aidants de 14h à 15h30 organisé par cot'aidants à la halle aux sucres 9003 Rte du Quai Freycinet 3 Môle I, 59140 Dunkerque
- 21 Atelier d'écriture de 10h à 12h à l'ASSAD animé par Charline (psychologue libérale) 6 , rue de Furnes 59140 DUNKERQUE

Loisirs partagés (aidant/aidé)

- 11 Café sur la Digue de 10h à 11h30 RDV devant le poste de secours bleu
- 19 Balade avec Catalina du CENH " Projet Nature et Handicap" à la Flânerie de 13h30 à 16h00 6bis rue des Chênes 59470 ESQUELBECQ (accessible au fauteuil)
- 26 Restaurant de 12h00 à 14h30 à L'Hippopotamus 4 Rte de Bergues, 59210 Coudekerque-Branche 10 EUROS/P €

Répit

- 5 Séance de SPA entre aidantes "Au Mil Amour" de 14h à 16h
10 rue Leroy 59820 GRAVELINES 3 euros / personne €
- 8 Marche au Parc du Fort Louis avec Fany de 10h à 11h rue des Forts 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE (RDV à l'entrée du parc)
- 15 Initiation Longe Côte de de 17h30 à 19h30 à la Base de la licorne (Prévoir vos affaires de plage la Combinaison vous est fournie) RDV Digue Nicolas 2 59240 DUNKERQUE 3euros / personne €
- 18 Séance d'Hypnose individuelle 3 créneaux: 15h , 16h et 17h
21, rue René Char à TETEGHEM 5 euros / personne €
- 22 Séance individuelle de SHIATSU 4 créneaux : 9h30 /10h00 /10h30 /11h00 à socx ZAC de la croix rouge rue du Milénium 5 euros /personne €
- 28 Massage à domicile cette activité est prioritaire pour les personnes ne pouvant se déplacer pour vous inscrire tel au: 03.28.62.88.46 5 euros /personne €
- 30 SPA en couple de 14h à 16h au Sparadisique
390 Chemin du Furet, 59470 Herzeele 5 euros pour le couple €

Information

- 16 Échangeons autour des troubles alimentaires pédiatriques avec une orthophoniste spécialisée de 10h à 12h 547, route du pont LEFFRINCKOUCHE ★
- 25 "Mieux comprendre le dossier MDPH pour mieux le compléter" Intervention de la MDPH de 14h à 16h à TETEGHEM 21, rue René Char



MAISON DE COT' AIDANTS

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

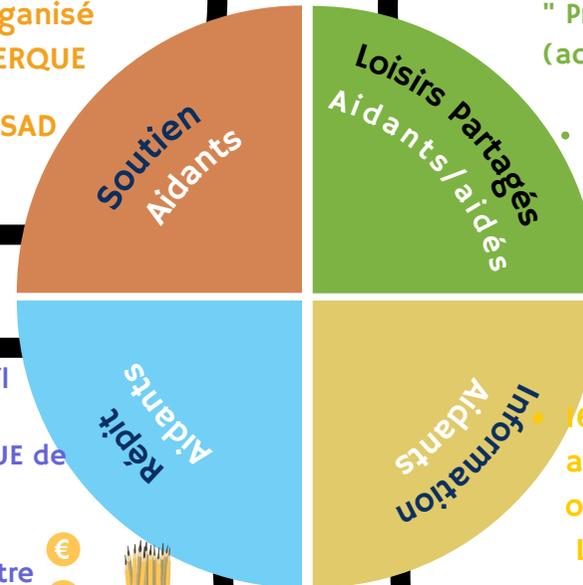


- 04/09: Groupe de parole "Mon Proche a des troubles psychiques" de 14h à 16h TETEGHEM
- 12/09: Café des aidants de 14h à 15h30 organisé par cot'aidants à la Halle au sucres DUNKERQUE
- 21/09: Atelier d'écriture de 10h à 12h à l'ASSAD DUNKERQUE



- 11/09: Café sur la Digue de 10h à 11h30 DUNKERQUE

- 19/09: Balade avec Catalina de 13h30 à 16h00 "Projet Nature et Handicap" à la Flânerie d'ESQUELBECCQ (accessible en fauteuil roulant)
- 26/09: Restaurant de 12h00 à 14h30 à L'Hippopotamus COUDEKERQUE €



- 05/09: Séance de SPA entre aidantes "Au Mil Amour" de 14h à 16h à Gravelines €
- 08/09: Marche avec Fany au fort Louis COUDEKERQUE de 10h00 à 11h00
- 15/09: Longe Côte plage de Malo de 17h30 à 19h30 €
- 18/09: séances individuelles d'Hypnose créneaux entre 15h00 et 18h00 à TETEGHEM €
- 22/09: séances individuelles de massages SHIATSU sur chaise créneaux entre 9h30 et 11h30 à SOCX €
- 28/09: Massages à domicile €
- 30/09: SPA en couple SPARADISIAQUE HERZEELE €



- 16/09: Echangeons autour des troubles alimentaires Pédiatriques avec une orthophoniste spécialisée de 10h à 12h LEFFRINCKOUCHE ★



- 25/09: "Mieux comprendre le dossier MDPH pour mieux le compléter" intervention de la MDPH de 14h à 16h à TETEGHEM



Inscription sur www.soutenirlesaidants.fr, mail ou téléphone

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

Participation financière €

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

