

JANVIER 2024



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 Février ✕	2 ✕	3 ✕	4 ☕ ✕	5 🏊 ✕	6	7
8 ❄️	9 🗣️	10	11 ✕	12	13 🧘	14
15 🥧	16 ❤️ ✕	17	18	19 📖	20 🎭	21
22	23	24 👤	25	26 🍴 ✕	27	28
29	30	31 🐷🐮🐔				

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

€ Participation financière

✕ 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)
- **Jeu** : 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 Millénum à SOCX (APAHM)

Mes notes du mois

Soutien

- 4 Café Bonne année au chalet : rdv à l'entrée du Marché de Noël à 14h00 Dunkerque
- 16 Café des aidants "les droits des aidants" 14h00-15h30 - siége de Papillons blancs rue Galilée à Grande Synthe
- 19 " Estime de soi et petits bonheurs" Atelier créatif autour d'un livre à 10h00 - 12h00 - rue du millénum à SOCX

Loisirs partagés

- 8 Atelier créatif carte de voeux de 14h00 - 16h00 - 21 rue René char à Tétéghem
- 26 Restaurant "les 3 sabots" (Papillons blancs) rdv à 12h00 - 2 Menus au choix- 13 Rue Gaerner Straete à Grande Synthe €
- 31 Goûter à la ferme avec les animaux Rdv à 16h00 €

Répit

- 5 SPA en couple + repas de 12h00 à 16h00 - Gite "Il était une fois Esquelbecq" 5 rue de Worhmout 10 euros €
- 13 Méditation DkMomilles de 10h15 à 11h45- 12O , bd de la République F.Mitterrand Espace ZenForm Dunkerque- 3 euros €
- 15 Galette des rois de 14h30 - 21 ,rue René char Tétéghem
- 20 Spectacle au Bateau Feu " Voyage voyage" - 2 euros- Rdv à 19h45 à l'accueil - Place Général de Gaulle Dunkerque €
- 24 SPA/Massage et restaurant Radisson Blu de 16h30 à 22h 15 euros €

Information

- 9 " Comment communiquer avec mon proche non verbal?" ★
- Apéro échanges de 18h00 à 20h00 - Siége des Papillons blancs Rue Galilée / Parc de l'étoile à Grande Synthe
- 16 Rencontre avec la CPAM pour le Bilan de santé Gratuit - Échanges et Goûter de 14 h00 à 16h00 à SOCX rue du Millénum



MAISON DE COT' AIDANTS

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



Inscription sur www.soutenirlesaidants.fr,
mail ou téléphone

- 4/O1: Café Bonne année au chalet!
14h00-16h00 - Dunkerque 
- 16/O1: Café des aidants (organisé avec les partenaires) 14h00-15h30 - Grande Synthe
- 19/O1: Bibliothérapie " Estime de soi et petits bonheurs" Atelier créatif autour d'un livre
10h00 - 12h00 - SOCX

- 08/O1: Atelier créatif carte de voeux
14h00 - 16h00 - Tétéghem
- 26/O1: Restaurant "les 3 sabots" (Papillons blancs)
12h00 - 14h00 - Grande Synthe €
- 31/O1: Goûter à la ferme avec les animaux
16h00 - 17h00 - Esquelbecq €

Soutien
Aidants

Loisirs Partagés
Aidants / aidés

Répit
Aidants

Information
Aidants

- 05/O1: SPA en couple avec un repas €
12h00-16h00 - Esquelbecq
- 13/O1: Méditation avec DkMomilles €
10h15-11h45- Dunkerque
- 15/O1: Galette des rois
14h30-16h00- Tétéghem
- 20/O1: Spectacle au Bateau Feu €
20h00-21h30- Dunkerque
- 24/O1 : SPA/Massage et restaurant Radisson Blu €
16h30- 22h00 - Dunkerque

- 09/O1: " Comment communiquer avec mon proche non verbal?" Apéro échanges
18h00 - 20h00 - Grande synthe 
- 16/O1: "Je prends soin de ma santé: rencontre avec la CPAM pour le Bilan de santé Gratuit - Échanges et Goûter
14h00 - 16h00 - SOCX 



€ Participation financière

★ Accueil aidé proposé pendant votre activité

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

