



# FEVRIER 2024



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

Mes notes du mois



## Soutien

- 7** Café jour de marché - rdv au Kiosc sur la place de Worhmout à 10 h00
- 22** Club de Lecture à la BIB avec Stéphanie venez échanger sur vos dernières lectures à Dunkerque de 14h à 16h 2, rue Benjamin Morel
- 27** Bowling pour les jeunes aidants de 14h30 à 16h 2, sentier de la vallée Dunkerque

## Loisirs partagés

- 9** Atelier les Tisanes de l'hiver de 10h à 12h à SOCX rue du Millénium ZAC de la croix rouge 2 euros/ personne €
- 28** Massage Parent/enfant 1 séance de 14h30 à 15h30 et une séance de 15h30 à 16h30 à Socx rue du millénium Zac de la croix rouge 3 euros/ famille €

## Répit

- 5** SPA/Massage et restaurant Radisson Blu Digue de mer de Malo à DUNKERQUE de 9h30/ 14h00 ou 12h00 / 16h30 15 euros (paiement avant l'activité) €
- 16** Marche entre aidants à l'Etang des trois sources de WORMHOUT de 10h30 à 11h30 avec Fany RDV à 10h30 sur le parking de l'Etang (selon la météo)
  - DO IN ( auto massages) pour un Groupe de 6 aidants de 14h30 à 15h30 ( 3 euros/ personne) ★ €
  - Deux massages sur chaise en individuel : 16h et 16h40 à TETEGHEM 21, rue René Char (5 euros /personne) ★ €

## Information

- 12** Aides techniques/ matériel adapté / appartement domotisé 3 groupes de 2 aidants entre 14h à 17h 151 rue Maurice Berteaux à Saint Pol Sur Mer
- 20** Présentation des Séjours Vacances (aidants) avec Le Relais Du Bien Être de 14h30 à 16h à Grande-Synthe au siège des papillons Blancs rue Galilée parc de l'étoile ( possibilité de suivre en visio)



# MAISON DE COT' AIDANTS

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



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

- 07/02: Café jour de Marché  
10h00 - 11h30 - Wormhout
- 22/02: Club de Lecture à la BIB avec Stéphanie  
14h00 à 16h 00 - Dunkerque
- 27/02: Bowling pour les jeunes aidants de  
14h30 à 16h - Dunkerque

Soutien  
Aidants

- 09/02: Atelier les "Tisanes de l'hiver" de 10h à 12h à  
SOCX €
- 28/02: Massage Parent/enfant à SOCX €
  - séance de 14h30 à 15h30
  - séance de 15h45 à 16h45

Loisirs Partagés  
Aidants / aidés

- 05/02: SPA/Massage et restaurant Radisson Blu  
DUNKERQUE - 9h30/14h00 ou 12h00 à 16h 30 €
- 16/02: Marche entre aidants à l'Etang des trois sources de  
WORMHOUT de 10h30 à 11h30
- 19/02:
  - DO IN ( auto massages) en groupe € ★  
14h30 à 15h30 - TETEGHEM
  - 2 séances de massages sur chaise en individuel :  
16h et 16h40 - TETEGHEM € ★

Répit  
Aidants

Information  
Aidants

- 12/02: Appartement domotisé / aides  
techniques/ matériel adapté - Visite d'une heure  
en groupe de 2 aidants  
14h/ 15h et 17h - Saint Pol sur Mer
- 20/02: Présentation des Séjours Vacances  
avec "Le Relais du Bien Être"  
14h30 à 16h - Grande-Synthe ( possibilité de Visio)



€ Participation financière

★ Accueil aidé proposé pendant votre activité

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

