



AVRIL 2024



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 <i>Férié</i>	2	3 	4 	5 X	6 	7
8 	9 X	10 	11	12	13 	14
15 	16 	17 	18	19 	20 	21
22	23	24 	25 	26	27	28
29 	30 	X				

★ 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 Tétégthem (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



Groupe de parole " Prendre du temps pour soi sans culpabiliser " de 14h à 16h au siège des Papillons Blancs de Gande-Synthe

Loisirs partagés



Cirque "Arlette Gruss" de 10h à 12h rendez-vous 30 minutes avant le spectacle devant le Chapiteau 8 euros/personne €



Séance de Sophrologie Aidant/Aidé de 10h à 11h Au cabinet d'Aurélie DEGROOTE 1499 avenue de Petite-Synthe 2E/pers Attention: salle à l'étage 2 euros/personne €



Balade en vélo adapté "PEPS TRIKE " 2 séances : 14h30 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45 rdv 62 rue Abel Gance coudekerque-branché



Friterie Aidant/Aidé Chez Emirdag 101 Faubourg de Cassel 59380 QUAEDYPRE RDV à 11h15 devant la friterie 5 euros/personne €



Goûter au parc Prigent de SAINT POL/MER de 15h à 17h Avenue Maurice Berteaux

Répît



Radisson blu de 9h30 à 16h30 Spa, Massage, restaurant 15 euros/personne (paiement demandé à l'avance) €



Théâtre en soirée de 20h à 22h spectacle "Fille" 3 euros/personne au Bateau feu de Dunkerque €



"Se reconnecter à soi" de de 10h à 11h Au cabinet d'Aline LESAGE 2 rue du Fort Lapin 59492 HOYMILLE 3 Euros par personne €



Jeux de société de 14h à 16h rue René Char à Tétégthem



Balade +goûter + jeux d'extérieur à l'étang des trois sources de WORMHOUT de 14h à 15h30



Séance de Yoga de 9h30 à 10h30 salle GOLF 2075 route du Golf, 59380 Tétégthem Coudekerque-Village. (Prévoir une tenue adaptée et un tapis) 3 euros/ personne €



Atelier Céramique de 14h à 16h à DUNKERQUE 501 boulevard Diderot 3 euros /personne un goûter vous sera offert €

Information



Formation sur "Les comportements problèmes avec une personne présentant un trouble du spectre autistique" - Saint martin les Tatinghem - Organisée par le centre de ressources autisme - repas et co voiturage prévu - ★



Information sur "Les vacances adaptées aux Bobos à la ferme " de 10h à 11h à SOCX rue du Millénium ou 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,
mail ou téléphone

- 30/O4: Groupe de parole "Prendre du temps pour soi sans culpabiliser" de 14h à 16h



Soutien
Aidants

Loisirs Partagés
Aidants / aidés

- 07/O4: Cirque "Arlette Gruss" de 10h à 12h RDV 9h30 €
- 13/O4: Séance de Sophrologie Aidant/Aidé de 10h à 11h Au cabinet d'Aurélié DEGROOTE Dunkerque (salle à l'étage) €
- 17/O4: Balade en vélo adapté "PEPS TRIKE" 2 séances d'une heure une de 14h30 à 15h30 et une de 15h45 à 16h45 - Coudekerque
- 24/O4: Friterie Aidant/Aidé Chez Emirdag 101 Faubourg de Cassel 59380 QUAEDYPRE RDV à 11h15 €
- 29/4: Goûter au parc Prigent de SAINT POL/MER de 15h à 17h

- 03/O4: Radisson blu de 9h30 à 16h30 petit déj Spa, Massage, restaurant €
- 04/O4: Théâtre le Bateau Feu de 20h à 22h "Fille" €
- 06/O4: Séance de "se reconnecter à soi" de 10h à 11h Au cabinet d'Aline LESAGE - Hoymille €
- 08/O4: Après-midi Jeux de sociétés de 14h à 16h à Tétéghem
 - 10/O4: Balade +goûter +jeux d'extérieur à l'étang des trois sources de WORMHOUT de 14h à 15h30
 - 20/O4: Séance de Yoga avec Agathe LEROY de 9h30 à 10h30 salle GOLF - Teteghem/Coudekerque Village €
 - 25/O4: Atelier Céramique de 14h à 16h à DUNKERQUE €

Répît
Aidants

Information
Aidants

- 15/O4 et 16/O4: Formation sur "Les comportements problème" avec une personne présentant un trouble du spectre autistique" à Saint Martin les Tatinghem (organisation mise en place: nous contacter) ★
- 19/O4: Information sur "Les vacances adaptées aux Bobos à la ferme" de 10h à 11h à SOCX ou en visio



€ Participation financière

★ Accueil aidé proposé pendant votre activité

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

