



JUIN 2024



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

Mes notes du mois



Soutien

- 11 Café des Aiants de 14h à 15h30 au siège des papillons Blancs "Ce qui a changé positivement depuis que je suis Aidant"
- 20 Café Lecture à la BIB à Dunkerque avec Stéphanie de 14h à 16h

Loisirs partagés

- 19 Vélo Pouss à BRAY-DUNES de 14h à 16h RDV à la base nautique du clos fleuri boulevard George Pompidou (1 seul vélo)
- 22 23 Festival "La bonne aventure" à partir de 17h le Samedi
- 26 Tiralo de 13h30 à 16h30 à la Base nautique de la licorne (1 seul Tiralo)
- 28 Repas de l'été festif PA/PH à SOCX à partir de 12h / Places limitées/repas offert par l'APAHM

Répit

- 6 Restaurant à l'Aubette à Bergues deux menus au choix Carbonade ou poulet 10 euros /personne €
- 10 Radisson blu : 9h30 /12h ou de 12h/ 16h30 Spa, Massage, restaurant 15 euros/personne (paiement demandé à l'avance) €
- 12 Marche entre Aidants de Wormhout à Esquelbecq RDV à 14h sur le parking des salles de sport face au Lycée de l'Yser
- 17 Soins socio esthétiques de 13h30 à 16h30 trois séances de 40 minutes une à 13h30, 14h30 et 15h30 à TETEGHEM 21, rue René Char 5 euros/pers €★
- 22 Sophro balade au parc du vent à Malo les bains avec Marie Albane de 10h à 11h30 3 euros/personne €

Information

- 13 Visite de la "Maison de pierre" de 10h30 à 14h départ à 9h45 de SOCX (CO VOITURAGE POSSIBLE /pique-nique à prévoir) rue de l'As de Licques 62380 BOUVELINGHEM
- 24 Initiation aux différents outils pour prendre soin de soi au quotidien (auto massages, hypnose.....) à TETEGHEM 21, rue René char de 13h30 à 16h30 ★

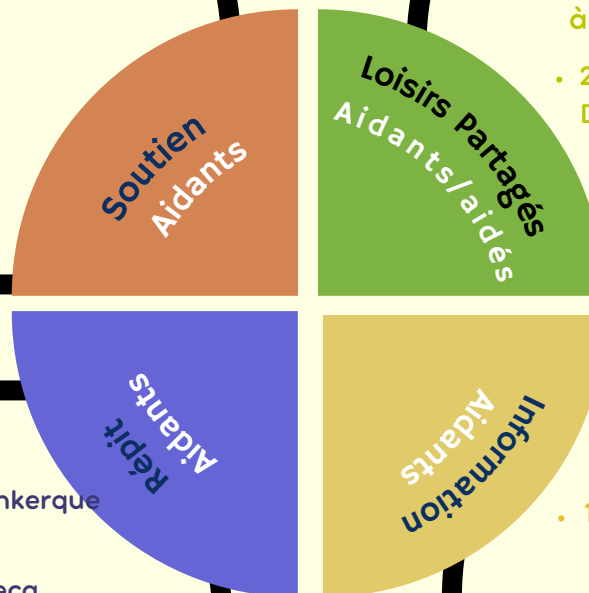


MAISON DE COT' AIDANTS



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

Inscription sur www.soutenirlesaidants.fr,
mail ou téléphone



- 11/O6: Café des Aidants de 14h à 15h30 à Grande-Synthe
- 20/O6: Café Lecture à Dunkerque de 14h à 16h

- 19/O6: Vélo Pouss à BRAY-DUNES de 14h à 16h
- 22 et 23/O6: Festival "La bonne aventure" à partir de 17h le Samedi
- 26/O6: Tiralo 3 séances de 45 min 13h30/14h30/15h30 à la Dunkerque
- 28/O6: Repas de l'été à SOCX à partir de 12h-repas offert -Places limités

- 06/O6: Restaurant à l'Aubette à Bergues 10 euros /personne €
- 10/O6: Radisson Blu : Spa, massage, restaurant à Dunkerque soit de 9h30 à 14h00 ou de 12h à 16h30 €
- 12/O6: Marche entre Aidants de Wormhout à Esquelbecq à partir de 14h
- 17/O6: Soins socio esthétiques de 13h30 à 16h30 à Teteghem € ★
- 22/O6: Sophro balade au parc du vent à Malo les bains de 10h à 11h30 €

- 13/O6 : Visite de la "Maison de pierre" de 10h30 à 14h30 à BOUVELINGHEM
- 24/O6: Initiation aux différents outils pour prendre soin de soi au quotidien à TETEGHEM de 13h30 à 16h30 ★



€ Participation financière

★ Accueil aidé proposé pendant votre activité

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