

## INFORMATION

(Un professionnel peut assurer le relai pendant les permanences)

### TEMPS D'INFORMATION

Permanence délocalisée le 2<sup>ème</sup>  
vendredi de chaque mois à la



**Vendredi 12 Mai de 10h30 à 12h30**

4 rue du Four, 62310 Fruges

Permanence délocalisée le 4<sup>ème</sup>  
vendredi de chaque mois au



**Vendredi 26 Mai de 10h00 à 12h00**

9 Bis rue de la Longeville, 62650 Hucqueliers

## SENSIBILISATION FORMATIONS



**Vives Académie vous propose un petit parcours de 9 vidéos destiné à lever le tabou de l'aidance**

👉 **9 capsules GRATUITES** d'une durée de 30 min pouvant apporter des réponses et des ressources pour concilier votre vie d'aidant, votre vie professionnelle et privée !

N'hésitez pas à les consulter depuis le site 📄 [vivesmedia.fr](https://vivesmedia.fr)

## SOUTIEN

### RELAYAGE

**Besoin d'un créneau en vue  
d'un relayage ponctuel à  
domicile ou hors domicile ?**

**N'hésitez à nous contacter !**

### ENTRETIENS INDIVIDUELS

Sur rendez-vous ou à domicile.  
L'équipe est disponible pour répondre  
à vos besoins

Contactez-le :

**06.73.67.46.81**



### SOUTIEN COLLECTIF



**Temps d'échanges**

autour du thème :

👉 **Quelles sont les droits et les aides destinés aux Aidant.es à la retraite et quel accompagnement proposer ?** animé par Elodie

Dassonneville CARSAT-Haut-de-France

**Mardi 16 Mai de 14h00 à 15h30**

FV « Le Verdin » Etaples-sur-Mer

**Café des aidants®**



**Café des Aidants**

👉 **Prendre soin de soi pour mieux aider**

**Lundi 22 Mai de 15h00 à 17h00**

RV au restaurant « La Soustraction »

2 rue du Four

Fruges

**LOISIRS PARTAGES**

(Couple aidant/aidé)

**Nature en éveil !**



**Découverte !**

👉 **Activité Poterie** en partenariat avec le  
CSCI d'Hucqueliers

**Samedi 6 Mai de 9h30 à 11h30**

-Places limitées-Inscription auprès de la PFR-  
Possibilité d'un transport



**RDV Intergé**

👉 **Empreintes de mains colorées**

**Samedi 20 Mai de 10h00 à 12h00** en  
partenariat avec la Maison des Habitants du  
Frugéois

-Inscriptions auprès de la PFR-Possibilité d'un  
transport-

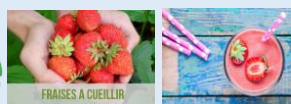


**Rdv cré'actif**

👉 **Mon pot de fleurs customisé !**

**Mercredi 17 Mai 14h30 à 16h30** suivi  
d'une collation

FH La Chaloupe-Berck-sur-Mer



**Journée détente**

👉 **Partons à la cueillette de  
fraises ! N'oubliez pas votre pique-  
nique !**

👉 **Atelier smoothie-cookies**

**Samedi 27 Mai de 10h00 à 17h00**

-Inscription auprès de la PFR-Possibilité d'un  
transport



**Journée Détente**

👉 **Auberge espagnole initiation  
Flashmob et sortie plage à Berck**

**Vendredi 19 Mai de 11h00 à 16h30**

-Inscription auprès de la PFR-Possibilité d'un  
transport

**Participation  
4 euros**

**REPIT**

(Un professionnel peut assurer le relais à votre domicile)

**UN TEMPS POUR SOI**



**Sophrologie** avec Bertrand

**Lundis 5, 15, 22 Mai dès 13h45**

FH « La Chaloupe » Berck-sur-Mer



👉 **RDV Culinairé !  
Cuisinons ensemble** avec Laurence

**Vendredi 26 Mai 11h30-15h30**

FH La Chaloupe Berck-sur-Mer



**Balade Entr'Aidant(e)s**

👉 **Découverte du Château de  
Regnière-Ecluse et pause café !**

**Jeudi 11 Mai 14h30-16h30**

-Inscription auprès de la PFR-



**Do-In** avec Patricia

**Vendredi 12 Mai de 9h30 à 10h30**

FH La Chaloupe Berck-sur-Mer

*Nous vous proposons des  
solutions afin de vous relayer  
**ponctuellement** auprès de  
votre proche à domicile.*

**POLE  
PARENTS  
AIDANTS**



N'hésitez pas à

découvrir les activités du **Pôle Parents  
Aidants** du Montreuillois !

👉 **Loisirs des enfants, ados,  
adultes extraordinaires !**

👉 **Séances Snoezelen**

👉 **RDV des parents  
extraordinaires**

**Pour toutes demandes contactez le :**  
**06.07.99.79.89** ou par mail :  
**cpd@parents-aidants.fr**

Besoin d'un renseignement ?  
Contactez-nous au :

**06.73.67.46.81** ou par mail à l'adresse  
suivante :

**pfr-ph.untempspoursoi@apei-gam.fr**

