

## INFORMATION

(Un professionnel peut assurer le relai pendant les permanences)

### TEMPS D'INFORMATION

Venez rencontrer la PFR Un Temps pour Soi au marché estival



Lundi 10 Juillet de 8h00 à 12h30

Camiers-Ste Cécile

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



Vendredi 28 Juillet 10h00 à 12h00

9 Bis rue de la Longeville, 62650 Hucqueliers

La PFR Un Temps pour Soi et ses partenaires présents au VILLAGE SANTE SOLIDARITE-CLOS ST VICTOR-ETAPLES-



## SOUTIEN

### RELAYAGE

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

N'hésitez à nous contacter !

### SOUTIEN INDIVIDUEL

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

Contactez-le :

**06.73.67.46.81**



### SOUTIEN COLLECTIF



Envie de se retrouver et d'échanger ensemble ?

📍 « Café rencontres »

Mardi 04 juillet de 14h00 à 16h00

Salle de réunion au Foyer de Vie

« La Balouette »

Etaples-sur-Mer

Possibilité d'un relayage par un professionnel de la PFR

**ACTIVITES PARTAGEES**

(Couple aidant/aidé)

**Loisirs pour enfants/ados**



**Atelier culinaire**

👉 **Brochette délicieuse aux fruits d'été**

**Samedi 8 Juillet de 10h15 à 12h00**-Sur inscription- SAJ La Roseraie à Fruges

**Loisirs pour adultes**



**Rdv cré'Actif**

👉 **Atelier peinture sur galets suivi d'une collation**

**Jeudi 27 Juillet de 14h30 à 16h30**-Sur inscription- FH La Chaloupe à Berck-sur-Mer-



**Après-midi détente**

👉 **Rando'ÂNES** -en partenariat avec **A Petits Pas** - Sur inscription-  
**Mercredi 19 Juillet de 14h00 à 17h00**- Ruisseauville-Possibilité d'un transport-



**RDV Intergé**

👉 **Suspension « fleurs et coquillages »**

**Samedi 22 Juillet de 10h00 à 12h00**-Sur inscription-  
Maison des Habitants du Frugeois



👉 **Sortie à la Plage**

**Samedi 29 Juillet de 14h00 à 17h00**-Sur inscription-Possibilité d'un transport

Berck-sur-Mer

**NOUVEAUTE !**

**REPIT**

(Un professionnel peut assurer le relais à votre domicile)

**Activités dédiées aux Aidants**



**Sophrologie** avec Bertrand

**Lundis 03, 24 et 31 juillet dès 13h45**

👉 **Sophro'Balade** 17 juillet dès 13h45

RDV devant le FH « La Chaloupe » Berck



👉 **RDV Culinaire Brunch estival pour fêter l'été !**

**Vendredi 21 Juillet de 10h30 à 12h30**

FH La Chaloupe-Berck-sur-Mer



**Un pique-nique au vert, ça vous dit ?**

👉 **Découverte et promenade autour du Château d'Hardelot**

**Jeudi 13 Juillet de 11h00 à 16h00**

Départ depuis la PFR-Sur inscription-



**Relaxation sonore** avec Béatrice

**Vendredi 28 Juillet de 10h00 à 11h00**

FH « La Chaloupe » Berck-sur-Mer

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



**N'hésitez pas à découvrir les activités du Pôle Parents Aidants du Montreuillois**  
Pour tout renseignement ou inscription contactez le 06 07 99 79 89 ou par mail :

[cpd@parents-aidants.fr](mailto:cpd@parents-aidants.fr)

**Atelier Temps libre « Tous au jardin »** à la Chartreuse de Neuville



**Jeudi 20 Juillet de 14h00 à 16h00**

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](mailto:pfr-ph.untempspoursoi@apei-gam.fr)

