

# Janvier 2024



## LOISIRS ENFANTS ADOS

### Couronne des Rois

Samedi 6 janvier  
14h00 à 16h30  
SAJ "La Roseraie",  
Fruges



## ACTIVITÉS AIDANTS

### Sophrologie

Lundi 8, 15 et 22 janvier  
dès 13h45  
FH "La Chaloupe",  
Berck-sur-Mer



## ACTIVITÉS AIDANTS

### Balade entr'Aidant.es

Mercredi 10 janvier  
13h00 à 17h00  
Lieu de RDV à définir



*Découverte de la Cathédrale  
d'Amiens et Galerie d'Art Totem.*



## LOISIRS FAMILLE

### Jolies créations d'hiver

Samedi 13 janvier  
10h15 à 12h00



*En partenariat avec la Maison des  
Habitants du Frugeois.*



## INFORMATIONS

### Maison des Habitants

Vendredi 12 janvier  
10h30 à 12h30  
4 rue du four,  
62310 Fruges

*Permanence délocalisé.*



## SOUTIEN COLLECTIF

### Groupe d'échanges

Vendredi 12 janvier  
13h30 à 16h00  
21 Bd de Paris  
62600 Berck-sur-Mer

*En partenariat avec le SAMSAH  
du Centre La Molière.*



## LOISIRS ADULTES

### La galette

Mardi 16 janvier  
14h30 à 16h30  
Lieu à définir



*Date limite d'inscription le  
10/01/2024*



## ACTIVITÉS AIDANTS

### Pause Bien-Être

Vendredi 26 janvier  
10h30 à 12h00  
Lieu à définir



*Atelier massage et douceur des  
mains!*



## INFORMATIONS

### CSCI

Vendredi 26 janvier  
10h00 à 12h00  
9 Bis rue de la Longeville  
62650 Hucqueliers



*Permanence délocalisé.*



## LOISIRS ADULTES

### Loisirs créatifs

Jeudi 11 janvier  
14h00 à 16h00  
FH "La Chaloupe",  
Berck-sur-Mer



*Confection de bougie et fleurs  
séchées.*



## SOUTIEN COLLECTIF

### Café des Aidants

Lundi 15 Janvier  
15h00 à 17h00  
Lieu à définir

*Mes souhaits en tant  
qu'Aidant.es.*



## ACTIVITÉS AIDANTS

### Rendez-vous culinaire

Mercredi 31 janvier  
11h15 à 15h00  
FH "La Chaloupe"  
Berck-sur-Mer

*Participation : 3 euros*

INFORMATIONS

SOUTIEN

ACTIVITÉS PARTAGÉES

RÉPIT

Plateforme de répit "Un temps pour soi"  
7 route de Boulogne 62630 Etaples-sur-Mer

## Coin des partenaires

**CONFÉRENCE : BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE**  
Dès 55 ans

**LUNDI 8 JANVIER 2024 À 14H**

**À SAINTE-AUSTREBERTHE**  
À LA SALLE DES FÊTES,  
30 RUE DE L'ÉLISE

À la suite de cette conférence, des ateliers thématiques seront proposés.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
03.21.06.77.75 ou par mail [clas@7vallees.fr](mailto:clas@7vallees.fr)

**BIENVENUE À LA RETRAITE !**  
JEUNES ET FUTURS RETRAITÉS  
UN ATELIER QUI RÉPOND À VOS BESOINS !

RENDEZ-VOUS À BOUIN-PLUMOISSON :  
LES MARDIS 30 JANVIER, 6, 13, 20, 27  
FÉVRIER ET 5 MARS 2024.  
10H À 12H.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
03.21.06.77.75 ou par mail [clas@7vallees.fr](mailto:clas@7vallees.fr)  
ATELIER GRATUIT !

**LES ATELIERS LA CHUTE, PARLONS-EN !**  
Dès 55 ans  
ADOPTEZ LES BONS GESTES  
POUR RÉDUIRE LE RISQUES DE CHUTES !

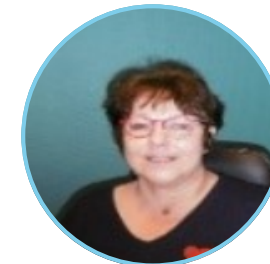
RENDEZ-VOUS À BEURAINVILLE :  
LES MARDIS 23, 30 JANVIER, 06 ET 13 FÉVRIER  
2024.  
DE 14H À 16H.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
03.21.06.77.75 ou par mail [clas@7vallees.fr](mailto:clas@7vallees.fr)

## Soutien individuel

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

N'hésitez pas à nous contacter !



## Pôle Parents Aidants

Venez découvrir toutes les activités du Pôle Parents Aidants du Montreuillois !

Contactez-le **06 07 99 79 89** ou [cpd@parents-aidants.fr](mailto:cpd@parents-aidants.fr)

## Relayage

Vous avez besoin d'un créneau en vue d'un relayage ponctuel ?

N'hésitez pas à nous contacter !



Sur Inscription



Possibilité de Transport

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