

Chers aidants, pour ce mois de Avril 2025 nous vous proposons :

SOUTIEN

ENTRETIENS INDIVIDUELS : Une professionnelle de l'équipe peut vous recevoir à la Maison des Aidants ou venir à votre domicile (soutien psychologique ou visite de courtoisie).

CAFE DES AIDANTS : Venez passer un moment convivial et d'échanges avec Fanny, psychologue. Vous pourrez aborder des thèmes qui vous tiennent à cœur ou tout simplement parler de vous autour d'un outil d'animation ludique prévu à cet effet. **14h-16h**. Résidence Domitys, 32 rue du pont à Hazebrouck.

REPIT

LE REPIT A DOMICILE : du lundi au samedi (minimum 2h - maximum 6h), de 8h30 à 20h.

Possibilité exceptionnelle les dimanches et jours fériés.

Nous pouvons venir **ponctuellement** à votre domicile afin de prendre soin de votre proche et de vous permettre un temps libre.

Tarif : 3€/h la semaine, 6€/h le week-end + forfait de déplacement de 6€

ACTIVITES DIVERSES :

SOCIO-ESTHETIQUE : Atelier de groupe sur des thèmes de mise en beauté par Jessica, ainsi que des temps en individuel pour du modelage corporel (45mn).

ATELIER AVEC LEA, NATUROPATHE : Atelier de groupe sur le thème du printemps

AMMA : Rendez-vous individuel de 20 mn (étirements, pressions exercées sur des points stratégiques du corps.) Idéal pour activer la circulation des canaux énergétiques.

YOGA : yoga sur chaise adapté aux personnes qui souhaitent pratiquer le yoga sans devoir s'allonger sur un tapis. (Postures douces avec le corps, exercices de respiration et de relaxation pour détendre le corps et le mental)

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : Franck vous propose sur 3 séances (3 mois) une technique de pressions sur les zones reflexes des pieds pour traiter les émotions et les douleurs. Prochaines sessions pour les nouvelles demandes en mai.

Confiez-nous votre proche aidé durant la réalisation des activités.

La présence de  vous informe qu'une garde de votre proche est proposée. **Sur inscription, places limitées.**

ACTIVITES EXTERIEURES

Marche au mont des Cats: RDV au parking Route de berthen 59270 berthen. à 9h30 : marche d'1h, visite du magasin et de l'abbaye puis pause à l'estaminet auberge du mont des Cats.


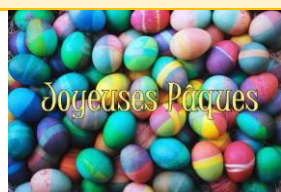


Lundi 7 avril 17h à 19h: café des aidants. Par France Alzheimer

Cité Sociale - Rue Paul Bert 59280 Armentières. Inscription obligatoire au 03 27 80 65 08.

Vendredi 4 avril 14h30 à 17h30, temps d'échange avec une équipe de France Alzheimer en compagnie de votre proche aidé à l'Asinerie de Frelinghien (chemin de la Bauderie). Inscription obligatoire au 03 27 80 65 08 ou francealzheimer nord@gmail.com.

Planning d'activités Avril 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4
 <i>Poisson d'Avril !!!</i>	★ Armentières : Réflexologie Plantaire RDV individuel 9h30/ 12h30 Gratuit/ Sur inscription		★ Armentières : Yoga sur chaise 14h30/15h30 6€ / Sur inscription ★ Hazebrouck: Socio-esthétique Soin du visage 14h30/ 16h30 6€/ Sur inscription	★ Armentières : Réflexologie Plantaire RDV individuel 9h30/ 12h30 Gratuit/ Sur inscription
7	8	9	10	11
★ Armentières : Naturopathie Le Printemps 14h30/16h30 6€ / Sur inscription	★ Armentières: Sophrologie 10h30/11h30 6€ / sur inscription	Armentières Réunion présentation :La Méditation 10H30 11H30 ★ Hazebrouck. Sophrologie 14h30/ 15h30 6° /Sur inscription	Hazebrouck / domitys : Café des aidants 14h/16h ★ Armentières Louissette et sa guitare 14h30/16h30 Gratuit/ Sur inscription	
14	15	16	17	18
★ Armentières : Atelier Tricot 14h30/ 16h30 Ramener votre matériel, gratuit	★ Armentières : AMMA RDV individuel (20mn) 9h/ 12h 3€/ sur inscription	★ Armentières : Atelier Floral le Printemps 14h30 16h30 6° /sur inscription		★ Armentières: Socio-esthétique Creation de cosmétiques 14h30/ 16h30 6€/ sur inscription
21	22	23	24	25
 <i>Joyeuses Pâques</i>	★ Armentières: Sophrologie 10h30/11h30 6€ / sur inscription	★ Armentières : Réflexologie Plantaire RDV individuel 9h30/ 12h30 Gratuit/ Sur inscription		Sortie extérieure: Marche au Mont des Cats RDV 9H30 sur place Gratuit/ sur inscription
28	29	30	<u>Séjour à Merlimont en préparation pour Octobre 2025 ...</u> <u>N'Hésitez pas à nous dire si vous seriez intéressés !</u>	
★ Armentières : Réflexologie Plantaire RDV individuel 9h30/ 12h30 Gratuit/ Sur inscription		★ Armentières : Socio-esthétique RDV individuel (45mn) 9h30/12h30 + 14h/17h 6€/Sur inscription		

Maison des aidants Flandre Intérieure : 03.20.48.11.54 ou 06.87.10.33.66

FACEBOOK : PFR Flandre Intérieure, Maison des Aidants, Armentières

Armentières : 18 rue de Maréchal Foch dans les locaux de la Maison de Cure Médicale

Hazebrouck : 32 rue de Rubecq dans les locaux de la plateforme de répit Handicap,