



## PLANNING ESSRA NOVEMBRE 2024

### \* PERMANENCES \*

#### **Vous accompagnez un proche en situation de handicap ?**

Venez nous rencontrer à l'une de nos permanences pour que nous puissions vous présenter notre plateforme d'aide aux aidants ESSRA : Accueil, information, orientation, activités de soutien, accompagnement psychologique...

#### **BETHUNE**

Plateforme ESSRA

#### **Sans rendez-vous le :**

**MARDI 05/11 :** 14h00 - 17h30  
**VENDREDI 15/11 :** 13h30 - 17h30  
**MERCREDI 20/11 :** 15h00 - 17h30  
**VENDREDI 22/11 :** 09h00 - 12h30  
**LUNDI 25/11 :** 09h00 - 12h30

#### **BRUAY-LA-BUISSIÈRE**

Sans rendez-vous :

**Mardi 12 NOVEMBRE**  
**14h00 - 16h00**

**Espace BULLY BRIAS**  
**Place Bodelot**

**62700 Bruay-La-Buissière**

#### **LILLERS**

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

**Lundi 04 NOVEMBRE**  
**14h00 - 17h00**

#### *L'équipe E.S.S.R.A*



Marion  
Coordinatrice  
Assistante Sociale



Emilie  
Secrétaire



Anne  
Accompagnante Educative  
et Sociale






Laura  
Educatrice Spécialisée



Emilie  
Psychologue

### \* CAFE ECHANGES \*



-  **Mercredi 06 Novembre de 10h à 11h30 - A la plateforme de répit ESSRA**  
Venez profiter d'un temps d'échanges entre aidants !  
 -> Pendant ce café échanges, un accueil de la personne aidée (et/ou la fratrie) est proposé à la plateforme (inscription obligatoire) de 9h45 à 11h30
-  **Chaque mercredi**, possibilité de rencontres, en individuel, avec Emilie, Psychologue.

Rendez-vous à domicile ou à la Plateforme - **Gratuit**

#### Besoin d'un relais à domicile ?

Vous avez besoin d'avoir du temps pour vous, mais vous ne voulez pas laisser votre proche seul ? Vous avez une activité professionnelle mais avec l'aide apportée à votre proche, l'exercice de cet emploi vous est difficile ?



Contactez-nous !

#### Besoin de vacances ?

Nous pouvons vous aider à concrétiser vos projets (aides financières, à trouver des organismes de séjours adaptés, aider à l'organisation du séjour...)

Contactez-nous !



## ACTIONS DE LA PLATEFORME ESSRA

### \* ACTIVITES DE LOISIRS, DE REPIT ET DE BIEN-ETRE\*

#### Lundi 04 Novembre 10h00-12h00 Atelier culinaire

Venez réaliser des recettes en toute convivialité et expérimenter vos sens : saveurs, odeurs, textures, goûter et plaisir.

Recette du jour : Potimarron farci et palets de légumes

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 10h00 au Centre Rosa Luxemburg - Béthune**



#### Mardi 05 Novembre 09h45-11h45 Atelier créatif

Laissez votre créativité s'exprimer pour la confection d'un centre de table, d'une décoration sur le thème de "l'automne".

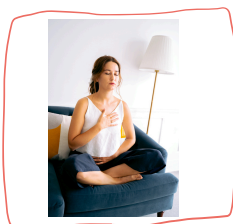
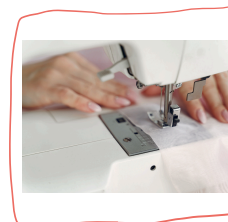
- **Gratuit**
- **Rendez-vous 09h45 à la Plateforme de répit ESSRA**

#### Mardi 05 Novembre 14h30-16h00 Atelier couture

#### ET Jeudi 21 Novembre 14h30-16h00

Atelier animé par Martine, Bénévole.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Plateforme de répit ESSRA**



#### Mercredi 06 Novembre 14h00-14h45 Sophrologie

Atelier animé par la sophrologue Meltide LECLERCQ.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous 13h50 à la Plateforme de répit ESSRA**



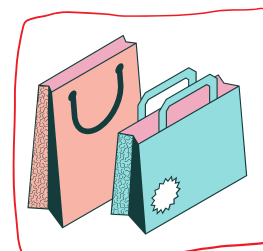
-> Pendant cette séance un accueil de la personne aidée (et/ou de la fratrie) est proposé (inscription obligatoire) de 13h45 à 14h45.

#### Jeudi 07 Novembre 09h30 à 17h00 Journée Shopping

Une journée à Euralille, où vous pourrez tenter de dénicher des trésors pour vos cadeaux de Noël, échanger des astuces pour vos essayages et partager vos coups de cœur ! 🎁🌟

Repas le midi à Burger King.

- **Petite participation de 5€/personne**
- **On se retrouve à 09h30 au Parking de Décathlon - Béthune, prêts à faire chauffer la carte ! 💳🛒**





### Mardi 12 Novembre 14h00-16h00 **Diamond painting**

La broderie diamant "Diamond Painting" est un loisir vous permettant de réaliser de fabuleuses œuvres d'art à partir de petites strass.


- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h00 à la salle Bully Brias - Bruay la Buisnière**

### Mercredi 13 Novembre 10h00-11h30 **Café papote**

Mise en place d'un café papote autour des droits, dispositifs et/ou services en lien avec le thème du handicap.

Thème : A la demande de nouveaux aidants, nous reprogrammons le thème des structures d'accueil et d'hébergement pour les adultes en situation de handicap.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 10h00 à la Plateforme de répit ESSRA**

 -> Lors de ce temps, un accueil pour votre votre aidé est proposé (inscription obligatoire) de 10h à 11h30



### Vendredi 15 Novembre 13h45-15h45 **Club Partage**

**Nouveau rendez-vous : le club partage !**

Série, lecture, film, émission, musique venez partager autour d'un café ce que vous avez vu ou lu, vos derniers coups de cœur, ou coups de gueule!

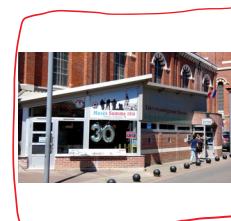
- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 13h45 à la Plateforme de répit ESSRA**

### Lundi 18 Novembre 09h15-17h00 **Journée Aidants**

Venez le temps d'une journée profiter de la découverte du Musée de la Somme 1916.

Au programme: Visite du circuit des souvenirs, repas partagé suivi de la visite du musée de la Somme 1916.

- **Participation de 10€/personne**
- **Rendez-vous à 9h00 sur le Parking de Cora - Bruay la Buisnière**  
**ou à 9h15 sur le parking de Décathlon - Béthune**



### Mardi 19 Novembre 13h45-15h45 **Atelier bien-être**

Venez profiter d'un temps pour vous en confectionnant des crèmes pour les mains. Une pose de vernis vous sera également proposée.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 13h45 à la Plateforme de répit ESSRA**






**Mercredi 20 Novembre 11h00-12h00 Séance de Yoga**

Rejoignez nous pour une séance zen de Yoga avec Delphine Lheureux, intervenante.

Merci de ramener une grande serviette et une bouteille d'eau.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 10h50 à la Plateforme de répit ESSRA**

 -> Lors de ce temps, un accueil de la personne aidée (et/ou la fratrie) est proposé, si besoin, à la plateforme (inscription obligatoire).



**Samedi 23 Novembre OU Vendredi 06 Décembre**



**VOUS AIDEZ UN PROCHE EN SITUATION DE HANDICAP ?**

**QUELS SONT VOS DROITS ?**

ESSRA  
Plateforme de répit  
de l'Artois

AMENAGEMENT  
DU TEMPS DE  
TRAVAIL

ALLOCATIONS

CONGÉS

RETRAITE

ACTION  
SOCIALE

Venez vous informer sur les dispositifs mis en place pour soutenir les proches aidants en activité professionnelle ou en recherche d'emploi ainsi que les droits à la retraite du proche aidant.

DEUX DATES POSSIBLES :

**SAMEDI 23 NOV 9H-12H**  
IME DE BEUVRY

OU LE

**VENDREDI 6 DEC 9H-12H**  
ISBERGUES

 REUNIONS GRATUITES

 INSCRIPTIONS : 03.74.05.03.65  
OBLIGATOIRES CONTACT@ESSRA.FR

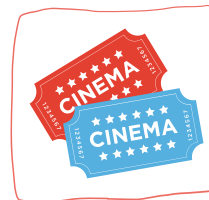
    

Sur inscription obligatoire, possibilité de proposer, dans une pièce annexe à la salle de réunion, un accueil pour le proche en situation de handicap (et/ou la fratrie).

### Lundi 25 Novembre 13h30-16h45 Cinéma Aidants

Venez profiter d'une séance de cinéma suivie d'un temps de convivialité au cinéma les Etoiles.

- Participation de 4€/personne
- Rendez-vous à 13h30 au cinéma les Etoiles - Béthune



### Mardi 26 Novembre 14h00-15h30 Réunion d'information Atelier Numérique



La plateforme vous propose une réunion d'information concernant la future mise en place, en début d'année 2025, d'ateliers numériques. Ces ateliers numériques ont pour but de vous apprendre, de vous guider dans l'utilisation des appareils numériques (ordinateur, tablette, smartphone). Des questions, des envies ? Soyez curieux et venez découvrir ce nouveau projet lors de cette réunion d'information.

- Gratuit
- Rendez-vous à 14h00 à la plateforme de répit ESSRA

### Mercredi 27 Novembre 14h00-16h00 Atelier Pâtisserie

Plongez dans l'univers sucré de la pâtisserie!  
Au menu : des sablés d'automne hummm.

- Gratuit
- Rendez-vous à 14h00 à la Plateforme de répit ESSRA



### Jeudi 28 Novembre 14h00-16h00 Jeux à la Plateforme

Préparez vous pour une après-midi de folie autour de jeux de société: lancez les dés, tirez les cartes et chantez à tue-tête !


- Gratuit
- Rendez-vous à 14h00 à la Plateforme de répit ESSRA

### Vendredi 29 Novembre 14h00-16h00 Art-thérapie

Atelier animé par Sabine Vilette. Peindre, dessiner, créer.  
Un moment de détente et de création rien que pour vous.

- Gratuit
- Rendez-vous à 14h00 à la Plateforme de répit ESSRA



 -> Lors de ce temps, un accueil de la personne aidée (et/ou la fratrie) est proposé, si besoin, à la plateforme (inscription obligatoire).





## ACTION 3 - Groupe d'échange parents (Animée par la Compagnie NOUTIQUE)

Atelier 1 :	Atelier 2 :	Atelier 3 :	Atelier 4 :	Atelier 5 :	Atelier 6 :
Samedi 9 novembre de 10h à 12h	Vendredi 22 novembre de 9h15 à 11h15	Vendredi 29 novembre de 9h15 à 11h15	Jedi 05 décembre de 14h à 16h	Samedi 14 décembre de 10h à 12h	Samedi 21 décembre de 10h à 12h
CAFEMELEON - 54 Rue Anatole France ; 62400 BETHUNE					

### NOTRE PLATEFORME ESSRA MET EN PLACE, À PARTIR DU SAMEDI 09 NOVEMBRE, UN GROUPE D'ÉCHANGE DESTINÉ AUX PARENTS D'ENFANTS OU D'ADOLESCENTS EN SITUATION DE HANDICAP.

EN EFFET, LES PARENTS QUE NOUS RENCONTRONS, NOUS EXPRIMENT LE BESOIN D'ÉCHANGER, DE COMMUNIQUER, DE DÉCHARGER LEURS ANGOISSES, LEURS ÉMOTIONS OU LEURS INTERROGATIONS, D'APPRENDRE À COMMUNIQUER AVEC LEUR ENFANT, DE PARTAGER LEURS « ASTUCES » ÉDUCATIVES FACE AUX COMPORTEMENTS PARFOIS DÉROUTANTS DE LEURS ENFANTS.

POUR RÉPONDRE À CES BESOINS, NOUS PROPOSONS AUX PARENTS AIDANTS DES TEMPS D'ÉCHANGE DANS UN LIEU NEUTRE ET BIENVEILLANT, ACCOMPAGNÉ PAR UNE PROFESSIONNELLE, FRANÇOISE DEMORY DE LA COMPAGNIE NOUTIQUE, QUI SAURA LES ÉCOUTER ET LES AIDERA À LIBÉRER LA PAROLE SUR DES SUJETS QUI PEUVENT PARFOIS ÊTRE DIFFICILES. CETTE INTERVENANTE A NOTAMMENT TRAVAILLÉ DANS LES ÉCOLES AU SEIN DES CLIS, EN HÔPITAUX DE JOUR, EN MAISON DE L'ENFANCE ET DE LA FAMILLE, EN IME... ELLE CONNAÎT DONC LE SUJET DU HANDICAP !

L'ACTION QUE NOUS PROPOSONS SE DÉCLINERA EN 6 ATELIERS DE 2 HEURES.

LES DATES DE CES ATELIERS SONT LES SUIVANTES :

DANS LES LOCAUX DU CAFÉMÉLÉON SITUÉ À BETHUNE 52 RUE ANATOLE FRANCE (À PROXIMITÉ DE LA GRANDE PLACE DE BETHUNE) :

- DE 10H00 À 12H00 : LES SAMEDIS : 09 NOVEMBRE – 14 DÉCEMBRE ET 21 DÉCEMBRE 2024
- DE 9H15 À 11H15 : LES VENDREDIS : 22 NOVEMBRE – 29 NOVEMBRE
- DE 14H00 À 16H00 : LE JEUDI 05 DÉCEMBRE 2024

L'OBJECTIF EST DE PROPOSER AUX AIDANTS DE VENIR ÉCHANGER SUR CES 6 DATES.

NÉANMOINS, SELON LEUR AGENDA, ILS PEUVENT CHOISIR DE NE VENIR QU'À UNE SEULE DE CES DATES OU À 2 OU 3 DATES OU À TOUTES.

A SAVOIR QU'AU SEIN DE LA PLATEFORME, ANNE (AES) ET/OU LAURA (ES) POURRA(ONT) S'OCCUPER DE LEURS ENFANTS LE TEMPS DE CES ATELIERS.

DISTANCE ENTRE LA PLATEFORME ET LE CAFÉMÉLÉON = 2 MINUTES À PIEDS.

LE GROUPE SERA CONSTITUÉ DE MAXIMUM 12 ADULTES (SEUL OU EN COUPLE).

POUR ANIMER CES TEMPS D'ÉCHANGE, FRANÇOISE DEMORY, MÉDIATRICE ARTISTIQUE EN ART THÉRAPIE ET COMÉDIENNE, LES METTRA À L'AISE POUR ÉCHANGER EN LEUR FAISANT CHOISIR LE MOYEN D'EXPRESSION QUI LEUR CORRESPOND LE MIEUX. ELLE A DIFFÉRENTS SUPPORTS QUI FAVORISENT L'EXPRESSION SUR DES SUJETS QUI LEUR TIENNENT À CŒUR, SUR LE THÈME DE LA PARENTALITÉ D'UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP.

VOUS L'AVEZ COMPRIS, NOUS AVONS À CŒUR QUE CETTE ACTION SE DÉROULE EN TOUTE CONVIVIALITÉ POUR PERMETTRE AUX PARENTS AIDANTS DE VENIR S'EXPRIMER ET PARTAGER AVEC D'AUTRES PARENTS.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE (03 74 05 03 65)  
OU PAR MAIL ([CONTACT@ESSRA.FR](mailto:CONTACT@ESSRA.FR))  
AUPRÈS DE NOTRE ÉQUIPE.

**emaa** LENS HENIN  
SOUTIEN AUX FAMILLES ET AUX AIDANTS

PENDANT VOTRE PARTICIPATION À UN ATELIER, VOTRE PROCHE AIDÉ PEUT-ÊTRE ACCOMPAGNÉ.

**Forum VACANCES**  
Loisirs Répit Relayage Transport

**29 NOVEMBRE 13H30-18H**  
**30 NOVEMBRE 9H30-12H30**

A destination des personnes âgées et/ou en situation de handicap et leurs familles ainsi que les professionnels.

**60 EXPOSANTS**  
BULLE D'AIR CAF  
1001 LOISIRS  
BOBOS A LA FERME  
APF FRANCE EVASION  
ARTABAN MISTIGRI  
FERME DES AILLEURS AUXI'LIFE  
AGIRC-ARRCO SNCF

Complexe Marcel Becq - Rue Anatole France - BULLY-LES-MINES

centre ressources autisme  
NORD - PAS DE CALAIS

**PERMANENCE**  
Centre Ressources Autisme (CRA)

Vous êtes aidants d'un proche ayant un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) ou vous avez-vous-même un TSA ?

Vous pouvez venir rencontrer, sur rendez-vous, à la plateforme ESSRA à BETHUNE :

Hélène STIEVENART – Correspondante locale au CRA  
03.20.60.36.05

PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS  
Le service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux

**A vos agendas**

Le service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux organise une **journée régionale** à destination des proches aidants, professionnels, partenaires,...

Accéder au programme et inscription

**5 décembre 2024**

Institut Régional de Travail Social (IRTS)  
5 rue Maurice Schuman, Arras

avec le soutien

Préfet de la Région Hauts-de-France, Direction régionale de l'économie, du territoire, du travail et des solidarités, CREAI

Pour plus d'informations : protection-juridique@creaihdf.org

échanges budget ateliers éthique volontés juge gratuit rôles aidants informations accessible

**Marché de Noël**

Foyer Saint François d'Assise | **20 Déc** | Vente d'objets fabriqués par les habitants du foyer / Stand de boissons chaudes  
10h-18h

**Foyer Saint François d'Assise**

**RDV vendredi 20 décembre de 10h à 18h au 1216 Rue du Chemin des Dames, 62700 Bruay-la-Buissière**