



# PLANNING DES ACTIVITÉS

GRATUITES

## DE LA PLATEFORME DE RÉPIT

( 334 rue Casimir Giroud, Appart 303 Bât C Résidence Bois Parallèles à Douai)

**OCTOBRE 2025**



### "Pause Croissant"

C'est un lieu de rencontre convivial, de partage d'expériences et d'échanges, autour d'un café et d'un croissant

Le vendredi 3 octobre de 10h00 à 11h30  
au BINBIN  
38 rue des Ferronniers à DOUAI

### Atelier : "Bulle de protection" (Aidant)



- 🔦 Découvrez l'utilité de votre bulle énergétique
- 📅 Faites un auto-diagnostic : comment se porte votre bulle aujourd'hui ?
- 🌟 Participez à une visualisation guidée pour créer votre bulle protectrice
- 👉 Apprenez des rituels simples et des outils à intégrer facilement dans votre quotidien
- 🧘 Profitez d'un moment de partage pour explorer et intégrer vos ressentis

Le mardi 14 octobre de 14h00 à 15h30,  
au Centre Social Antoine Saint-Exupéry  
Rue Simone Veil à Sin-le-Noble

### "Journée Nationale des aidants" (Aidant)



Partagez un repas gourmand au restaurant Nicolas, la suite au Cottage,

Suivi d'un spectacle d'improvisation plein d'humour proposé par le collectif 9h36 : une parenthèse théâtrale pour faire le plein de bonne humeur !



Le lundi 6 octobre de 12h00 à 16h30  
chez Nicolas, la suite au cottage  
Rue des Frères Bréguet, 59552 Lambres-lez-Douai



### Atelier Art-thérapie: "Aquarelle au Café"

(Aidant - Fratrie)



Cet atelier s'adresse aux aidants ainsi qu'aux membres de la fratrie. Venez découvrir l'aquarelle au café, une technique originale de lâcher-prise où le café devient pigment pour créer des œuvres uniques.

Le jeudi 23 octobre de 14h00 à 15h30, à la Maison de Proximité,  
11 Rue Camille Guérin à DOUAI

**IMPORTANT**

Si vous n'avez pas de solution de garde pour votre aidé, ni de moyen de transport pour vous déplacer,

la Plateforme vous propose des solutions de Relayage et de Transports gratuits !

### Soutien !

Lionel, Psychologue, vous propose un espace de parole et d'échange neutre et bienveillant qui favorise l'expression des vécus émotionnels et la prise de distance, sous forme de rencontre individuelle.

Le vendredi 3 octobre de 13h15 à 15h30  
Le jeudi 9 octobre de 9h15 à 15h30  
Le vendredi 17 octobre de 09h15 à 14h00  
Le jeudi 23 octobre de 9h15 à 15h30

RDV de 30 min



Inscription obligatoire au 06 85 44 83 54