



PLANNING ESSRA Décembre 2025

* 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

Sans rendez-vous dans nos locaux :

Mercredi 3 décembre : 13h30 à 17h30

Lundi 08 décembre : 9h00 à 12h30

Jeudi 11 décembre : 13h30 à 17h30

Vendredi 19 décembre : 9h00 à 12h30

Lundi 22 décembre : 9h00 à 12h30

BRUAY-LA-BUISSIERE:

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

Mardi 23 décembre 2025

14h00 – 16h00

Espace BULLY BRIAS

Place Bodelot

62700 Bruay-La-Buissière

LILLERS

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

le 1er lundi de chaque mois

L'équipe E.S.S.R.A



Marion
Coordinatrice
Assistante Sociale



Emilie
Secrétaire



Anne
Accompagnante
Educative
et Sociale



Emile
Psychologue



Magaly
Monitrice Educatrice

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE



Chaque mercredi, possibilité de rencontres, en individuel, avec Emilie, Psychologue.

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



Possibilité d'accueil pour votre aidé pendant le rendez-vous, contacter nous pour convenir d'un rendez-vous.

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 répit ou de vacances ?

Nous pouvons vous aider à concrétiser vos projets (aides financières, 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*



Mardi 2 Décembre 14h30-16h00 Atelier couture

Rejoignez nous pour cet atelier couture, animé avec passion par Martine, bénévole, qui vous accompagnera dans vos projets, quel que soit votre niveau !

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



Mercredi 3 Décembre 10h-11h30 L'espace Infos

Venez nous rejoindre pour un échange convivial autour des droits, dispositifs et/ou services en lien avec le thème du handicap.

Thème : Séjours vacances aidants - séjours aidants/aidés - séjours aidés



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

-> Un temps d'accueil pour vos proches est assuré pendant cet atelier, sur inscription.



Jeudi 4 Décembre 10h-11h Lumino- Relaxation

Venez tester une séance de lumino-relaxation et profitez d'un moment de détente et de bien-être.

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



Vendredi 5 Décembre 9h30-12h30 Sortie Culturelle

Partez pour une sortie culturelle inspirante au Louvre Lens et découvrez la fascinante exposition "Gothiques".



- **Participation 3 €**
- **Rendez-vous à 9h20 à Décathlon Béthune**
9h30 Carrefour Bruay
ou 10h devant l'entrée du musée



Lundi 08 Décembre 10h-12h Atelier Cuisine

Recette : Wraps, apéritifs de fête

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



 **Mercredi 10 Décembre 10h00-11h30 Café échange avec Emilie**

Venez profiter d'un temps d'échanges entre aidants !

Thème du café : Echangeons sur les fêtes de fin d'année !



 -> Un temps d'accueil pour vos proches est assuré pendant ce café échange, sur inscription.

 **Mercredi 10 Décembre 14h00-14h45 Sophrologie**

Offrez-vous une parenthèse de calme et de bien-être.

Atelier animé par la sophrologue Meltide LECLERCQ.



- **Gratuit**

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

→ Un temps d'accueil pour vos proches est assuré pendant cet atelier, sur inscription.



 **Mercredi 10 Décembre 15h à 17h Atelier pâtisserie**

 **Sablés de Noel** 

- **Rendez-vous 15h00 à la Plateforme de répit ESSRA**

 **Mardi 16 Décembre 10h30-15h45 Journée Détente**

Offrez vous une parenthèse bien-être !

Le matin, **yoga et luminothérapie** pour bien commencer la journée.

Le midi, **déjeuner convivial** (repas à apporter).

L'après-midi, **voyage sonore apaisant au rythme du bol tibétain, du tambour et du gong.**

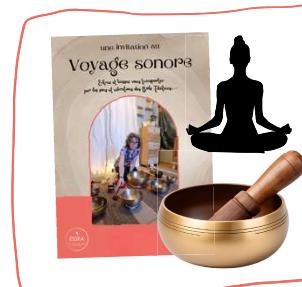


Sur validation

- **Rendez-vous à 10h20 à la Plateforme de répit ESSRA**

- **Gratuit**

- **Pensez à venir avec votre repas**



 **Mercredi 17 Décembre 16h-18h30 Goûter de Noël**

Venez passer un moment festif, dans une ambiance conviviale, autour de saveurs sucrées de noël.

- **Rendez-vous à 16h à la Plateforme de répit ESSRA**





Vendredi 19 Décembre 14h-16h Art-thérapie

Atelier animé par Sabine VILETTE.

Un moment de détente et de création rien que pour vous.

- **Gratuit**

- **Rendez-vous à 14h à la Plateforme de répit ESSRA**

-> Un temps d'accueil pour vos proches est assuré pendant cet atelier, sur inscription.



Lundi 22 Décembre 11h-18h Journée partagée

Sortie au **Marché de Noel d'Arras**

Repas au restaurant puis visite du marché



- **Participation : 5€ adulte / 3€ enfant**

- **Rendez-vous à :**

11h00 parking de Carrefour BRUAY LA BUISSIERE, ou

11h10 parking de Décathlon BETHUNE

ou 11h45 devant Cité Nature à ARRAS



Mardi 23 Décembre 14h00- 16h00 Atelier Créatif

Atelier Diamond Painting

- **Gratuit**

- **Rendez-vous à 14h00 à la salle BULLY BRIAS de BRUAY LA BUISSIERE**



Mercredi 24 Décembre 10h30- 11h30 Ballade en calèche

Venez découvrir Annezin en calèche

- **Gratuit**

- **Rendez-vous à 10h30 au centre équestre de Béthune**



Vendredi 2 Janvier - 09h00 à 12h30 Petit déjeuner et activité "Nos aidants ont du talent !"

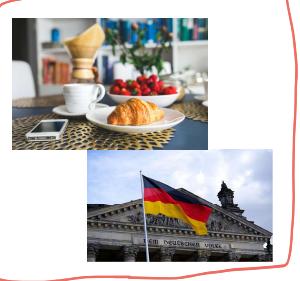
Petit déjeuner et un tirage d'oracle.

Puis Eloïse, aidante, vous partagera sa passion pour l'Allemagne au travers d'un quizz et d'un atelier cuisine !

Ein gutes neues Jahr!

- **Gratuit**

- **Rendez-vous à 9h à la Plateforme de répit ESSRA**



ACTIONS PARTENARIALES



Vous aidez vos proches au quotidien, venez faire une pause avec le cheval...



Equi...Sophro

Séances subventionnées par

62 Pas-de-Calais
Mme Département

A VENIR Pour 2025

2, 16 et 30 septembre
14 et 28 octobre
4 et 18 novembre
2, 16 et 30 décembre

De 15h30 à 17h

Prendre du temps



La rencontre de soi avec le cheval !

Equicie Sophrologie

Renseignements et inscription : Dorothee 0778696885 ,Catherine 0614407831 Scéances aux écuries de la Gohelle 54 rue Sadi Carnot 62750 Loos en Gohelle

→ DES SOLUTIONS POUR BIEN VIEILLIR

→ Mini Conférences - Théâtre
→ Démonstrations - initiations
→ Stands d'informations
→ Speed dating séniors

2^{EME} SALON
MARDI 9 DÉCEMBRE 2025
De 9h à 17h30
Complexe Caron DIVION
GRATUIT

VIE QUOTIDIENNE & AIDE À LA PERSONNE | PRÉVENTION & SANTÉ | SPORTS & LOISIRS | LOGEMENT & HABITAT

Cet événement est organisé par la Communauté d'Agglomération de Béthune-Bruay, Artois Lys Romane

Retrouvez le programme complet sur notre site : bethunebruay.fr/salon_bienvieillir

Contact : 03 62 61 47 72
cathy.woets@bethunebruay.fr

L'AGGLO 100% DURABLE !

Communauté d'Agglomération Béthune-Bruay Artois Lys Romane