



## PLANNING ESSRA Janvier 2026

### \* 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 :

**Mardi 6 janvier :** 13h30 à 17h30

**Lundi 12 janvier :** 9h00 à 12h30

**Vendredi 16 janvier :** 13h30 à 17h30

**Mercredi 21 janvier :** 13h30 à 17h30

**Lundi 26 janvier :** 9h00 à 12h30

**Vendredi 30 janvier :** 13h30 à 17h30

#### BRUAY-LA-BUISSIERE:

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

**Mardi 27 janvier 2026**

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



Emilie  
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\*



**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 - Inscription obligatoire avant le 19/12 soir.**
- **Rendez-vous à 9h à la Plateforme de répit ESSRA**



**Lundi 5 Janvier 14h-15h Lumino- Relaxation**

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

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



**Mardi 6 et Mardi 20 Janvier 14h30-16h00**

Atelier couture



**2 dates**

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 7 janvier 14h00-14h45 Sophrologie**

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

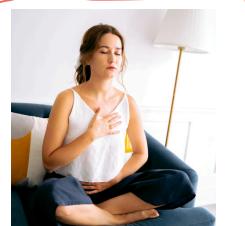
Atelier animé par la sophrologue Meltide LECLERCQ.



- **Gratuit**

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

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



**Vendredi 9 Janvier 10h00- 12h00 Atelier Manuel**

Pliage de livres

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

 **Lundi 12 janvier 10h-12h Atelier Cuisine**

Recette : Cookies salés

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



 **Mercredi 14 Janvier 10h00-11h30 Café échange avec Emilie**

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



**Thème du café : Nouvelle année ! Nouveau groupe**

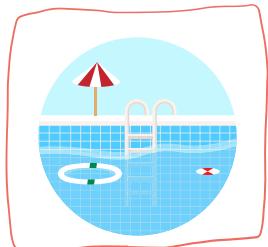
Venez échanger sur le nouveau format que prendra le café échange en 2026. Emilie vous proposera à cette occasion des **activités amusantes et nouvelles sur la thématique de la découverte de soi et des autres.**

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

 **Mercredi 14 Janvier 14h30-16h30 Piscine d'Estaires**

Venez plongez avec nous, et laissez flotter les soucis !

- **Participation de 2 €/personne**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Piscine d'Estaires directement**
- **Si besoin d'un transport, nous contacter**



**Vendredi 16 Janvier 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 19 Janvier 13h30-16h30 Ciné Aidants**

Offrez-vous une parenthèse de détente et d'évasion au cinéma !

- **Participation de 3€/personne**
- **Rendez-vous à 13h30 au Cinéma Les étoiles - Béthune**



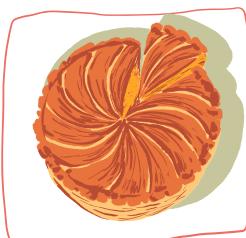
 **Mercredi 21 janvier entre 9h30 et 11h30 Lumino- Relaxation**

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

Deux créneaux : 9h30 ou 10h30 - Session de 20 min à 50 minutes (au choix)

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





### **Mercredi 21 Janvier 14h30-17h Galette party**

« On ne choisit pas la fève, c'est elle qui nous choisit. »

Confection et dégustation de galettes des reines !

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



### **Jeudi 22 Janvier 14h-16h Après-midi Jeux à l'Instant Ludique**

Installez-vous, prenez un jeu... et faites place au plaisir de jouer ensemble.

- **Rendez-vous à 14h à L'Instant Ludique à BETHUNE**
- **Si besoin de transport nous contacter**
- **Gratuit**



Sur validation



### **Mardi 27 Janvier 14h-16h Atelier Créatif**

Atelier Diamond Painting

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



### **Mercredi 28 Janvier 10h-12h Loisirs partagés**

Ateliers créations autour de la laine (Coeur, pompon, petit bonnet)



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



### **Jeudi 29 Janvier 10h-17h Journée Aidants : Escapade à Béthune**

« Les plus beaux voyages commencent souvent au coin de la rue. »

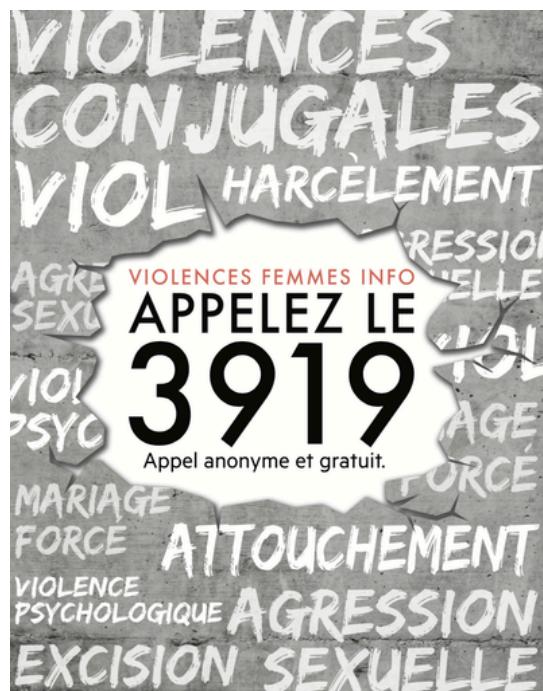
Programme de la journée :

- Visite guidée du Beffroi : plongez au cœur du patrimoine local et profitez d'un moment culturel unique.
- Déjeuner au restaurant Badass
- Quiz Game : testez vos connaissances, relevez des défis et amusez-vous ensemble !
- **Participation 5 €**
- **Rendez-vous à 10h à Carrefour Bruay**  
**10h20 à la Plateforme ESSRA**



Sur validation

## ACTIONS PARTENARIALES



FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES  
DES PROFESSIONNEL-LE-S VOUS ÉCOUTENT  
ET VOUS ACCOMPAGNENT.  
[stop-violences-femmes.gouv.fr](http://stop-violences-femmes.gouv.fr)

## MAISON DES USAGERS CH DE BÉTHUNE BEUVRY

Retrouvez chaque 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 17h

Michel BOUTON

Président de l'Association Le Pouvoir de l'Espoir



L'Association vient en aide aux personnes  
souffrant d'addictions, aux familles et à leur  
entourage.



Septembre à décembre 2025

Mardi  
16 Septembre  
14h-17h

Mardi  
21 Octobre  
14h-17h

Mardi  
18 Novembre  
14h-17h

Mardi  
16 Décembre  
14h-17h

Retrouvez le calendrier mensuel  
de la Maison des usagers



### ÉCOUTE, ENTRAIDE ET DIALOGUE

 La Maison des Usagers accueille et  
informe les usagers.  
Elle est ouverte du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 13h à 17h.  
Contact  
Madame Hélène DELOBEL,  
Coordonnatrice de la Maison des Usagers  
03 61 40 61 52  
[maisondesusagers@ch-bethune.fr](mailto:maisondesusagers@ch-bethune.fr)  
27 rue Delbecque 62 408 Béthune

## CH DE BÉTHUNE BEUVRY

Vous ou une personne de votre entourage êtes  
concernés par le diabète ?



Association des Diabétiques  
de Béthune

Retrouvez chaque 3<sup>ème</sup> jeudi du mois  
de 9h à 12h

Joseph PICARD  
Président et patient expert

Septembre à décembre 2025

Jeudi  
18 Septembre  
9h-12h

Jeudi  
16 Octobre  
9h-12h

Jeudi  
20 Novembre  
9h-12h

Jeudi  
18 Décembre  
9h-12h

Retrouvez le calendrier mensuel  
de la Maison des usagers



### ÉCOUTE, ENTRAIDE ET DIALOGUE

 La Maison des Usagers accueille et  
informe les usagers.  
Elle est ouverte du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 13h à 17h.

#### Contact

Madame Hélène DELOBEL,  
Coordonnatrice de la Maison des Usagers  
03 61 40 61 52  
[maisondesusagers@ch-bethune.fr](mailto:maisondesusagers@ch-bethune.fr)  
27 rue Delbecque 62 408 Béthune

