



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-BUISSIÈRE:

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
Educatrice
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

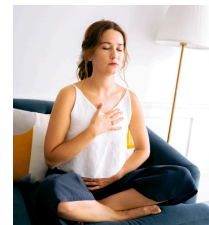
Offrez-vous une parenthèse de calme et de bien-être.

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.**

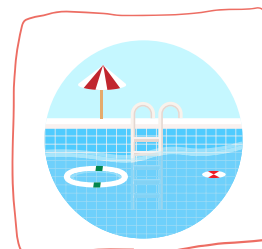
- -> Un temps d'accueil pour vos proches est assuré pendant ce café échange, sur inscription.



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**



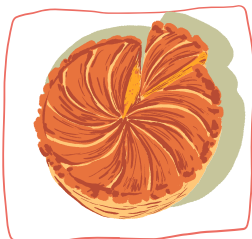
Mercredi 21 janvier entre 9h30 et 11h30 Lumino- Relaxation

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**



Mardi 27 Janvier 14h-16h Atelier Créatif

Atelier Diamond Painting

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



Mercredi 28 Janvier 10h-12h Loisirs partagés

Ateliers créations autour de la laine (Coeur, pompom, 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**





FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES
DES PROFESSIONNELLES VOUS ÉCOUTENT
ET VOUS ACCOMPAGNENT.
stop-violences-femmes.gouv.fr

MAISON DES USAGERS CH DE BÉTHUNE BEUVRY

Retrouvez chaque 3^{ème} 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

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 Héloïse DÉLOBEL
Coordonnatrice de la Maison des Usagers
03 61 40 61 52
maisondesusagers@ch-bethune.fr
27 rue Delbecq 62 408 Béthune

Retrouvez le calendrier mensuel
de la Maison des usagers



CH DE BÉTHUNE BEUVRY

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



AFD 62
Association des Diabétiques
de Béthune

Retrouvez chaque 3^{ème} 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 Héloïse DÉLOBEL
Coordonnatrice de la Maison des Usagers
03 61 40 61 52
maisondesusagers@ch-bethune.fr
27 rue Delbecq 62 408 Béthune

