



PLANNING DES ACTIVITÉS

GRATUITES

DE LA PLATEFORME DE RÉPIT

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

FÉVRIER 2026

"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 6 février de 10h00 à 11h30
au BINBIN
38 rue des Feronniers à DOUAI

Atelier : "Le sommeil" (Aidant)

Venez partager un moment convivial autour du sommeil : comprendre ce qui peut le perturber, ses effets sur notre bien-être, et découvrir ensemble des astuces naturelles pour retrouver des nuits plus sereines.

Le mardi 24 février de 14h00 à 15h30,
à la Maison de Proximité rue Camille Guérin à
DOUAI

Spectacle de marionnettes "Le gardien des émotions" (Famille)

Nous avons le plaisir d'inviter les familles à un spectacle de marionnettes plein de poésie et d'émotions.

Un voyage tendre et ludique qui ravira petits et grands, suivi d'une collation conviviale pour prolonger ce beau moment d'échange et de partage.

Venez nombreux vivre ensemble une parenthèse enchantée !

Le samedi 7 février de 10h00 à 12h00,
Legendoria - Ferme du Château de
Bernicourt à Roost-Warendin



★ Nouveauté 2026 ★

Ateliers & Sorties pour les Jeunes Aidants

Atelier Vision Board

Viens t'amuser, partager et créer !

On joue, on papote, on crée... et on apprend à repérer tout ce qui fait de toi quelqu'un de fort et unique !

Le samedi 21 février
de 10h à 11h30 pour les 9 - 12 ans
de 14h à 15h30 pour les 13 - 19 ans

au Centre Social Antoine Saint-Exupéry
Rue Simone Veil à Sin-le-Noble

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 6 février de 13h15 à 16h00

Le jeudi 12 février de 11h00 à 16h00

Le vendredi 20 février de 09h30 à 16h00

Le jeudi 26 février de 11h00 à 16h00

RDV de 30 min

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 !

Inscription obligatoire au 06 85 44 83 54