



PLANNING ESSRA Février 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 :

Lundi 02 février : 09h30 à 12h30

Vendredi 06 février : 9h00 à 12h30

Mardi 10 février : 13h30 à 17h30

Mercredi 18 février : 13h30 à 17h30

Vendredi 20 février : 13h30 à 17h30

BRUAY-LA-BUISSIERE:

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

Mardi 3 février 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*



Mardi 3 février 14h-16h Atelier Crétif

Atelier Diamond Painting

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



Mercredi 4 Février 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 votre proche aidé est assuré pendant cet atelier ; sur inscription.



Vendredi 6 Février 10h-12h Atelier d'activité Manuelle

Transformez un livre en chef-d'œuvre plié !

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



Lundi 9 Février 10h-12h Atelier Cuisine

- **Recette : Cakes salés**
- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 10h au Centre Rosa Luxemburg de Béthune**



Mardi 10 Février 14h-15h Réunion d'Information

Projet "Les ateliers musiques"

Réunion organisée pour vous présenter un cycle de **5 ateliers de musicothérapie** qui vous sera proposé de mars à juillet 2026, à raison d'un atelier par mois. Si le projet vous intéresse, vous pourrez vous y inscrire à la fin de cette réunion.

Ces ateliers seront animés par une intervenante extérieure, Mme LEKEU BOULAN.

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



NOUVEAU !



Mercredi 11 février 14h30-16h30 Atelier Pâtisserie

Venez préparer des cookies !

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



Jeudi 12 Février 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 - Vous n'avez pas de machine à coudre ? Dites-le nous ! Nous pouvons vous en prêter une.**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Plateforme de répit ESSRA**



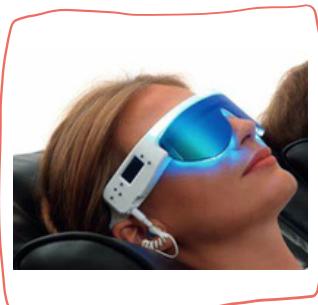
Vendredi 13 février 14h-16h Art-thérapie

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



Mardi 17 Février entre 15h45 et 18h00 Moments partagés : Bowling & McDo

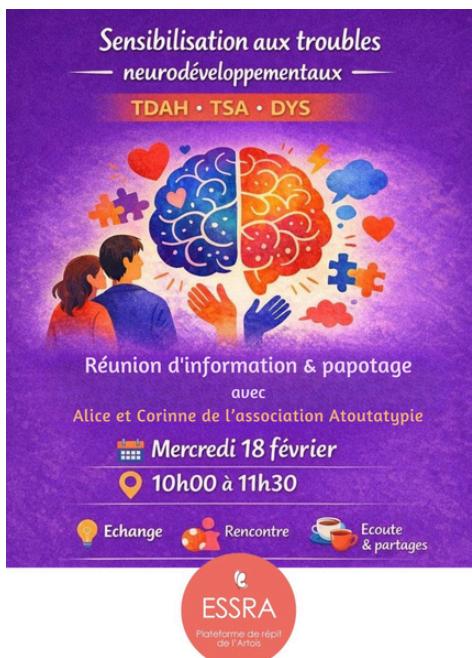
Rejoignez-nous pour un moment fun et convivial !

Au programme : Un **goûter** détendu au **McDonald's** suivi d'une compétition amicale de strikes au **bowling**.

Une parenthèse ludique pour vous amuser, en solo, entre amis ou en famille !

- **Participation de 5 €/adulte et 3 €/enfant**
- **Rendez-vous à 15h45 au Mac Do à BRUAY-LA-BUISSIERE**
- **Si besoin d'un transport, nous contacter !**





TDAH, DYS, TSA

Mercredi 18 février 10h00-11h30 L'espace Infos

Venez discuter avec Alice et Corinne de l'**association ATOUTATYPIE**.

Elles vous présenteront leur association à destination des personnes (et de leurs aidants) porteuses d'un TDAH, des troubles DYS et d'un TSA...

Aussi, nous vous proposerons de partager vos besoins de sensibilisation, de formation, d'ateliers, afin que nous construisions avec **ATOUTATYPIE**, des actions qui vous seront adaptées !

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



- **Gratuit ! Sur Inscription.**
- **Rendez-vous à 09h50 à la Plateforme de répit ESSRA**



Vendredi 20 Février 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**



Lundi 23 Février 9h30-12h Matin Bien-être

Nous vous proposons une matinée placée sous le signe de la détente. Seul ou en couple, rendez-vous chez Atout thé le temps d'un atelier de musicothérapie pour vous relaxer après une dégustation de thé/café.



Mercredi 25 Février 09h30-17h Journée Jeux à Planet'Aire

Au programme, au choix :

Karaoké ou mini-golf le matin, laser game ou quizz en équipe l'après-midi, le tout accompagné d'un délicieux **repas au restaurant**.

Une journée pleine de fun à ne pas rater !



- **Enfants à partir de 10 ans** (certaines activités ne conviennent pas aux plus jeunes).
- **Participation de 10€/personne**
- **Rendez-vous :**
 - **À 9h30 sur le parking de Cora - Bruay la Bussière**
 - **Ou à 9h45 sur le parking de Décathlon - Béthune**



Vendredi 27 Février 14h-16h Activités manuelles

Bricolage créatif : atelier autour de fabuleuses créations avec des bouchons de liège.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h00 à la Plateforme de répit ESSRA**



ACTIONS PARTENARIALES

Permanence territorialisée

Béthune

● Contactez le référent
● Échangez sur votre demande
↳ Construisons la réponse la plus adaptée ensemble

Pour tous !

Les permanences ont lieu uniquement sur rendez-vous

Lieu :
Plateforme ESSRA
82 Rue Faidherbe
62400 Béthune

Louise PECHINOT
Référente Locale du CRA
📞 03.62.26.31.58
✉️ l.pechinot@cra-ndpc.fr

Pour plus d'information sur le CRA
nos réseaux sociaux Site Internet
Facebook LinkedIn QR code

!
La permanence n'est pas un lieu pour une évaluation diagnostique



**OUVERT A TOUT AIDANT !
GRATUIT**
**SUR INSCRIPTION: CONTACT@ESSRA.FR
OU 03.74.05.03.65**



Sensibilisation aux troubles neurodéveloppementaux
— TDAH • TSA • DYS —



Réunion d'information & papotage avec Alice et Corinne de l'association AtoutAtypie

Mercredi 18 février
10h00 à 11h30

Echange **Rencontre** **Ecoute & partages**



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

Equi...Sophro
Séances subventionnées par
62 Pas-de-Calais
Mon Département

A VENIR Pour 2026
6 et 20 Janvier
3 et 24 Février
10 et 24 Mars
7 et 14 Avril
5 et 19 Mai
2, 16 et 30 Juin
De 15h30 à 17h

Prendre du temps
Se ressourcer
Se relaxer
Energie
Bien-être

La rencontre de soi avec le cheval !

Equicie Sophrologie

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

PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER
MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS



JOURNÉE D'INFORMATION
GRAND PUBLIC



09
avril
2026
De 08h30 à 17h30

Espace JC Casadesus
Rue Germain Delhaye
59710 PONT-À-MARCQ

« VIE AFFECTIVE, INTIME ET
SEXUELLE DE LA PERSONNE
CÉRÉBROLÉSÉE »

Quelles places, perspectives et
pistes d'accompagnement ?

PROGRAMME
ET INSCRIPTION SUR
www.reseautcavc-hdf.org
rubrique formations



OU AU
03 20 44 58 12

TARIFS

Personnes cérébrolésées Familles Étudiants	20€
Professionnels adhérents	140€
Professionnels non-adhérents	175€

