



PLANNING DES ACTIVITÉS

GRATUITES

DE LA PLATEFORME DE RÉPIT

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

MARS 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 mars de 10h00 à 11h30
au BINBIN
38 rue des Ferronniers à DOUAI

Atelier Socio-esthétique : " Pause Douceur " (Aidant)



Offrez-vous un moment de détente et de douceur !
Venez profiter de bains floraux, soins esthétiques et massages des mains dans une ambiance conviviale et relaxante.

Le jeudi 5 mars de 14h00 à 15h30, Centre Social
Antoine Saint-Exupéry, Rue Simone Veil à Sin-le-Noble



Atelier : " Sophrologie " (Aidant)

Offrez-vous un moment de détente et de bien-être dans un cadre atypique et apaisant.

- Exercices de relaxation et de respiration
 - Visualisations guidées pour relâcher stress et tensions
 - En bonus : possibilité de bénéficier d'une séance individuelle. Les rendez-vous seront fixés directement avec la professionnelle le jour de l'atelier.
- Venez partager un moment de sérénité et de bonne humeur !

Le jeudi 12 mars de 14h00 à 15h30, aux Jardins des
Sens, 24 rue Dupire
à FLINES LES RÂCHES



Moment Bien-Etre " Sourcéane " (Aidant)

Venez passer un moment de pu détente : bassin balnéo intérieur, extérieur équipé de jets, bains à remous, frigidarium, sauna, hammam, tisanderie ...



Le jeudi 26 mars de 14h à 16h00
à l'espace Sourcéane, 60 avenue de la
liberté à SIN-LE-NOBLE

IMPORTANT

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 !

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 mars de 13h15 à 16h00

Le jeudi 12 mars de 11h00 à 16h00

Le vendredi 20 mars de 09h30 à 16h00

Le jeudi 26 mars de 11h00 à 16h00

RDV de 30 min



Inscription obligatoire au 06 85 44 83 54