



PLANNING ESSRA Juillet et Août 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

Vendredi 03 juillet : 09h30 à 12h30
Lundi 06 juillet : 13h30 à 16h30
Vendredi 17 juillet : 13h30 à 16h30
Mercredi 22 juillet : 09h00 à 12h30
 et 13h30 à 16h30
Mardi 18 Août : 09h00 à 12h30
Mercredi 19 Août : 13h30 à 16h30
Mardi 25 Août : 09h00 à 12h30
Lundi 31 Août : 09h00 à 12h30

BRUAY-LA-BUISSIÈRE

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

Mardi 07 JUILLET

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

Lundi 07 Juillet

Pas de date en Août

L'équipe E.S.S.R.A



Marion
Coordinatrice
Assistante Sociale



Emilie
Secrétaire



Anne
Accompagnante Educative
et Sociale



Emilie
Psychologue



Magaly
Monitrice Educatrice



* CAFE ECHANGES *



Chaque mercredi, possibilité de rencontres, en individuel, avec Emilie, Psychologue.

Rendez-vous à domicile ou à la Plateforme - Gratuit



Possibilité d'accueil pour votre proche aidé (et/ou la fratrie) pendant le rendez-vous avec la psychologue.

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 vacances ?

Nous pouvons vous aider à concrétiser vos projets (aides financières, à trouver des organismes de séjours adaptés, aider à l'organisation du séjour...)

Contactez-nous !





ACTIONS DE LA PLATEFORME ESSRA

Juillet 2026

* ACTIVITES DE LOISIRS, DE REPIT ET DE BIEN-ETRE *



Mercredi 1er Juillet Piscine Art déco de Bruay

15h à 17h

Venez partager un après-midi rafraîchissant dans un cadre exceptionnel ! Entre détente, jeux aquatiques et convivialité, profitez d'un moment privilégié avec votre proche et d'autres proches aidants.

- **Besoin d'un transport : contactez nous.**

➡ **Rendez vous à 15h à la Piscine de Bruay La Buisnière**



Lundi 06 Juillet

10h-12h

Atelier Cuisine

Venez partager un moment convivial autour de la cuisine !
Au programme : Réalisation d'une délicieuse tarte sucrée

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



Mardi 07 Juillet

14h-15h30

Atelier Musicothérapie

Laissez la musique vous guider vers un instant de détente et de reconnexion.

Avec l'intervention de Caroline LEKEUX BOULAN.

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



COMPLET
SESSION SUR 5 DATES
AVEC LES MÊMES AIDANTS



Mardi 07 Juillet

14h - 16h

Atelier Créatif : Diamond Painting

Venez découvrir le Diamond Painting, une activité créative et relaxante où patience et imagination se rencontrent.

➡ **Rendez-vous à 14h à la salle Bully Brias de Bruay La Buisnière**

ACTIONS DE LA PLATEFORME ESSRA

Juillet 2026

* ACTIVITES DE LOISIRS, DE REPIT ET DE BIEN-ETRE *



Mercredi 08 Juillet

Café échanges

10h00-11h30

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

Thème du café :

• **Comment prendre soin de soi sans culpabiliser ?**

• **Les vacances quand on est aidant.**

• **Trouver du temps pour soi.**

Venez partager, écouter et échanger en toute bienveillance.

Ouvert à toutes et à tous !



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



Mercredi 08 Juillet

Sophrologie

14h00-14h45

Séance animée par Meltide LECLERCQ, Sophrologue.



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.



Jeudi 09 Juillet

Atelier : "Nos Aidants ont du talent"

10h - 12h

Amandine, aidante, vous propose de découvrir la lithothérapie à travers un atelier créatif et convivial.

Au programme : création de bracelets à partir de pierres naturelles, échanges et partage de savoir-faire dans une ambiance chaleureuse



-> Un temps d'accueil pour votre proche aidé est assuré pendant cet atelier, sur inscription.



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



Vendredi 10 Juillet

Journée à la mer - Calais

9H-18H30

Une belle occasion de profiter du grand air, de la mer et de passer une journée ensemble dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. pour découvrir "le dragon de Calais"

• **Prévoir votre pique-nique**

• **Si besoin de transport, nous contacter**



Rendez-vous sur place à 10h45 - Calais Plage



**Mercredi 15 Juillet****10h à 11h**

L'équipe d'équi-handi vous propose une balade en calèche, accessible et adaptée à tous.

➡ **Rendez-vous à 09h50 sur le parking du Centre Equestre de Béthune**

**Balade en calèche****Jeudi 16 Juillet****11h-17h**

Venez profiter d'une journée conviviale au cœur de la nature dans le marais de Clairmarais.

Au programme : Promenade en matinée, Déjeuner au restaurant et Balade en barque l'après-midi

- **Participation de 12€/ adulte et 6€/enfant**
- **Si besoin de transport, nous contacter**

➡ **Rendez vous à 10h45 à Clairmarais**

Journée à Clairmarais**Mardi 21 Juillet****10h-16h**

Rejoignez-nous pour une journée conviviale !

Au programme : Promenade de 11h00 à 12h00, Déjeuner au restaurant du bowling et Partie de bowling

- **Participation de 10€/adulte et 5€/enfant**

➡ **Rendez-vous à 11h00 sur BRUAY-LA-BUISSIÈRE**

Journée Bowling**Vendredi 24 Juillet****14h-16h**

Atelier animé par Sabine VILETTE. Peindre, dessiner, créer. Un moment de détente et de création rien que pour vous.

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



Attention pas de relayage possible ce jour là !

Art-thérapie

atelier 12 septembr

**Lundi 27 Juillet****10h ou 11h ou 14h ou 15h**

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

Quatre créneaux : 10h ou 11h ou 14h ou 15h - Session de 20 min à 50 minutes (au choix)

Rendez-vous à la Plateforme de répit ESSRA



-> Un temps d'accueil pour votre proche aidé (et/ou la fratrie) est assuré pendant que vous profitez de cette séance; sur inscription.

Lumino- Relaxation



Lundi 28 Juillet
14h à 15h30

Activité manuelle et créative

Création de cartes postales personnalisées



Rendez-vous à la Plateforme de répit ESSRA



Mercredi 05 Août
10h à 11h

Balade en calèche

L'équipe d'équi-handi vous propose une balade en calèche, accessible et adaptée à tous.



Rendez-vous à 09h50 sur le parking du Centre Equestre de BETHUNE



Mardi 05 Août
14h-17H

Après-midi Jeune Aidants

Tu es jeune aidant ? Tu as un proche (frère, sœur, parent) malade ou en situation de handicap qui a besoin d'aide au quotidien ? Cette après-midi est pensée pour toi : un moment pour souffler, rencontrer d'autres jeunes aidants, t'amuser et te faire plaisir !

Au choix :

- Séance de réalité virtuelle "EVA" **au 318 rue Christophe Colomb à Bruay la Buisnière** ou Jeux Défis **à la Plateforme ESSRA de Béthune**
- Si besoin de transport, nous contacter



Vendredi 07 Août
10h00-18H30

Journée à Bagatelle

Préparez-vous pour une journée riche en émotions et en bonne humeur au parc d'attractions Parc Bagatelle !

- **Prévoir votre pique-nique**
- **Participation de 15€/ adulte et 10€/enfant**
- **Si besoin de transport, nous contacter**



Rendez vous à Bagatelle à 10h00





Mercredi 12 Août Atelier pâtisserie

14h - 16h

Envie d'un moment gourmand à partager ?

Rejoignez-nous pour un atelier pâtisserie convivial où petits et grands pourront mettre la main à la pâte dans la bonne humeur !

Au programme : 🧁 Préparation de délicieux muffins



Rendez-vous à 14 h la Plateforme de répit ESSRA



Vendredi 14 Août

10h-17h

Journée Parc des Cytises

Prenez le temps de profiter d'une journée au grand air dans un cadre verdoyant et convivial.

- Prévoir votre pique-nique
- Besoin d'un transport : contactez-nous.



Rendez vous à 11h au Parc des Cytises (BENIFONTAINE)



Mercredi 19 Août

10h à 11h

Balade en calèche

L'équipe d'équi-handi vous propose une balade en calèche, accessible et adaptée à tous.



Rendez-vous à 09h50 sur le parking du Centre Equestre de Béthune



Mercredi 19 Août

14h30 à 15h30

Après-midi Bien-être aidant

Séance de **Bol tibétain** avec Béatrice TOUBEAU de BB HARMONIE, suivi d'un goûter avec citronnade.



-> Un temps d'accueil pour votre proche aidé est assuré pendant cet atelier, sur inscription.



Rendez-vous à 14h20 à la Plateforme ESSRA de Béthune



Vendredi 21 Août

18h-23h

Soirée Guinguette

Venez profiter d'une soirée festive à la guinguette de Guarbecque, avec un délicieux repas suivi d'une animation musicale.

- Participation de 5€/personne
- Besoin d'un transport : contactez-nous.



Rendez-vous à 18h à la Guinguette de Guarbecques





Mercredi 26 Août Journée aux Jardins de Séricourt
9h45 à 16h30

Nous vous invitons à partager une journée conviviale et ressourçante dans les magnifiques jardins, entre balades fleuries, échanges et moments de détente.

Au programme : Découverte et promenade dans les jardins, Pique-nique tous ensemble.

Un temps pour souffler, se poser et profiter.

- **Prévoir votre pique-nique**
- **Besoin d'un transport : contactez-nous.**



➡ **Rendez-vous à 11h aux Jardins de Séricourt**



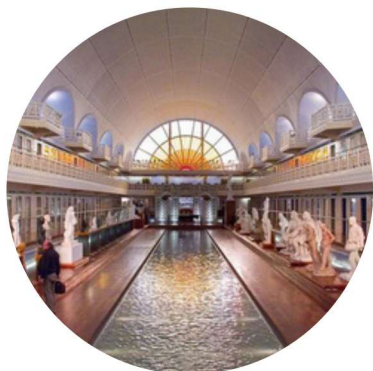
Vendredi 28 Août
10h30 - 17h

Journée Villa et Musée

Venez profiter d'une belle journée culturelle et conviviale !
Un parcours entre architecture, nature et culture pour partager un moment agréable entre aidants.

Au programme : Visite de la Villa Cavrois, Restaurant, Visite du musée de La Piscine.

- **Participation de 10€/personne**
- **Prévoir pique-nique**
- **Si besoin de transport, nous contacter**



➡ **Rendez-vous à 10h30 au Musée de la piscine**



Lundi 31 Août Randonnée entre Aidants
10h à 16h

Au programme : Randonnée (Parcours de 12 Kms), Pique-nique à **Fresnicourt le Dolmen**

- **Prévoir pique-nique**
- **Bonnes chaussures de marche**
- **Si besoin de transport, nous contacter**

➡ **Point de rendez-vous donné à l'inscription.**



PERMANENCE DU CENTRE RESSOURCES AUTISME A BETHUNE



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-npdc.fr

Pour plus d'information sur le CRA
nos réseaux sociaux Site Internet

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

SAVE THE DATE !

29
Septembre
2026
DE 10H À
12H

Salle Polyvalente Saint-Michel
Place Jean Jaurès
AUCHY LES MINES

JOURNÉE NATIONALE des aidants

FORUM Pause Aidant

Gratuit – Ouvert à tous !

**Vous accompagnez un proche au quotidien ?
Un proche malade, en situation de handicap et/ou
âgé ?**

Venez rencontrer des professionnels, partenaires et associations locales à votre écoute lors de ce forum qui vous est dédié.

**Informations, conseils, solutions de répit
échanges, proposition d'actions bien être.**

**Découvrez les ressources qui peuvent faciliter
votre quotidien !**

**Rejoignez-nous et trouvons ensemble les
réponses adaptées à vos besoins !**

1^{er} juin >> 19 juillet 2026 10 ans
LES PETITS BONHEURS
« Le festival qui vous fait du bien » STREET ART | CIRQUE
GRATUIT

FLASHÉZ-MOI !

ANNEQUIN, AUCHEL, BÉTHUNE, BILLY-BERCLAU, CALONNE-RICOUART, CAMBLAIN-CHÂTELAIN, DIVION, HESDIGNEUL-LÈS-BÉTHUNE, ISBERGUES, LABEUVRIÈRE, MAISNIL-LÈS-RUITZ, NŒUX-LES-MINES ET ROBECCQ

www.bethunebruay.fr

L'AGGLO 100% DURABLE !

Communauté d'Agglomération
Béthune-Bruay
Artois Lys Romane