



PLANNING ESSRA Septembre 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

Mardi 1er septembre : 13h30 à 17h30

Vendredi 04 septembre : 09h00 à 12h30

Jeudi 10 septembre : 09h00 à 12h30

Lundi 14 septembre : 09h00 à 12h30

Lundi 28 septembre : 13h30 à 17h30

BRUAY-LA-BUISSIÈRE

Sur rendez-vous (03.74.05.03.65) :

Mardi 08 Septembre

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 Septembre

L'équipe E.S.S.R.A



Marion
Coordinatrice
Assistante Sociale



Emilie
Secrétaire



Anne
Accompagnante Educative
et Sociale



Emilie
Psychologue



Magaly
Monitrice Educatrice



Temps d'écoute et de parole

 Chaque mercredi, profitez d'un temps d'écoute et d'échange individuel avec Émilie, psychologue.

-  Rendez-vous à votre domicile ou au sein de la Plateforme
-  Entretiens gratuits, sur rendez-vous

 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 Septembre 2026

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

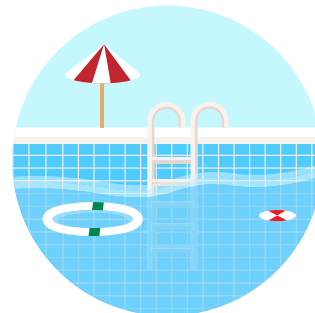


Mercredi 02 Septembre **Piscine - Béthune** **14h30 à 16h30**

Entre détente, jeux aquatiques et convivialité, profitez d'un moment privilégié avec votre proche et d'autres proches aidants.

- **Participation : 2 €**
- **Besoin d'un transport : contactez nous**

➡ **Rendez vous à 14h30 à la Piscine de Béthune**



Jeudi 03 Septembre **Atelier couture** **14h30 - 16h**

Rejoignez nous pour cet atelier couture, animé avec passion par Martine, bénévole, qui vous accompagnera dans vos projets, quel que soit votre niveau !

- **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 04 Septembre **Ciné Aidants** **13h20-16h30 (Selon la durée du film)**

Offrez-vous une parenthèse de détente et d'évasion au cinéma !

- **Participation : 3€**

➡ **Rendez-vous à 13h20 au Cinéma Les étoiles - Béthune**



Lundi 07 Septembre **Atelier Cuisine** **10h-12h**

Venez partager un moment convivial autour de la cuisine !
Au programme : Soufflés au fromages

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



Mardi 08 Septembre **Atelier Mosaïque** **14h-16h**

Venez personnaliser un cache-pot en mosaïque !

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



ACTIONS DE LA PLATEFORME ESSRA

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



Mercredi 09 Septembre
14h-14h45

Sophrologie



Nous vous proposons une parenthèse de bien-être pour souffler, relâcher les tensions et vous recentrer.

La séance sera animée par Meltide Leclercq, sophrologue, dans une ambiance douce et accessible à tous.



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 10 Septembre "Nos Aidants ont du talent"
10h - 12h

Création Lithothérapie



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



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



Vendredi 11 Septembre
13h45-15h45

Atelier Bien Etre



Animé par Émilie Lagorge, conseillère et coach en image (Bel et Bien), cet atelier est une invitation à prendre un temps pour soi. Elle propose :

- des conseils simples à intégrer au quotidien
- des astuces pour se sentir bien dans son image, sans pression
- un moment d'échange convivial et bienveillant
- un temps pour se recentrer et prendre soin de soi



Rendez-vous à 13h35 à la Plateforme de répit ESSRA



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



Mardi 15 Septembre
14h - 15h

Atelier bien-être
"QI GONG et RELAXATION"



Activité animée par Patricia DEKIMPE, psycho-énergéticienne
Prévoir un coussin, une couverture ainsi qu'une tenue confortable



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



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





Mercredi 16 Septembre
15h à 16h

Atelier pâtisserie

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 : Mini cakes citron et chocolat



Rendez-vous à 15h à la Plateforme de répit ESSRA



Vendredi 18 Septembre **Activité manuelle et créative**
10h à 12h

Nous vous proposons de créer votre attrape-rêves pour éloigner les cauchemars (et parce que c'est joli).



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



Mardi 22 Septembre
14h30 - 16h

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 !

- **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



Mercredi 23 Septembre **Après-midi au Parc d'Ohlain**
14h30 à 17h

Report de l'après-midi Jeux à Ohlain de Juin.

Au programme : Luge, puis Mini-Golf ou Laser Game



Rendez-vous à 14h30 devant la cafétéria du Parc
Si besoin d'un transport contactez nous !



Vendredi 25 Septembre
10h ou 14h

Lumino- Relaxation

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

Deux créneaux : 10h ou 14h - 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.



Lundi 28 Septembre Atelier pâtisserie

10h à 12h et/ou de 14h à 16h

Venez quand vous le pouvez !

Venez nous aider à préparer des douceurs pour le Forum du Mardi 29 septembre dédié aux aidants.

Au programme : Confection de Muffins



Rendez-vous à la Plateforme de répit ESSRA



Mardi 29 Septembre

10h - 12h

Forum Pause Aidant

Venez nous rejoindre à ce Forum, nous y tenons un stand



Rendez-vous à la la salle Polyvalente d'AUCHY LES MINES

29
Septembre
2026
DE 10H À
12H

Salle Polyvalente Saint-Michel
Place Jean Jaurès
AUCHY LES MINES

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 !

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

Stacy BERNARD
Référente Locale du CRA
☎ 03.54.17.03.19
✉ s.bernard@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

Et moi dans tout ça ?

Vous aidez régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap ?

Prenons le temps du **partage** et de l'échange !

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Hauts de France, en partenariat avec le Département du Pas-de-Calais, la plateforme de répit ESSRA, le Relais des Aidants et le CCAS d'Auchy-les-Mines vous invitent à un temps dédié au bien-être.

Le **Mardi 29 septembre 2026**
de 14h00 à 17h00

A la **salle polyvalente St Michel**,
Située place Jean Jaurès
AUCHY-LES-MINES

Venez découvrir des activités simples et ludiques et repartez avec des conseils et astuces pour alléger votre quotidien.

Inscription gratuite par courriel :
actionsocialehautsdefrance@agirc-arrco.fr



29
Septembre
2026
DE 10H À 12H

Salle Polyvalente Saint-Michel
Place Jean Jaurès
AUCHY LES MINES

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 !

GRATUIT - OUVERT A TOUT AIDANT

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

Equi...Sophro

Séances subventionnées par

62 Pas-de-Calais
Mon Département

8 et 22 septembre 2026
6 et 20 octobre 2026
3 et 17 novembre 2026
1 - 15 et 29 décembre 2026

De 15h30 à 17h

Prendre du temps



Equie Sophie

La rencontre de soi avec le cheval !

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

INCLUSION • ÉGALITÉ • PARTICIPATION

FORUM HANDICAP HANDISCUITER

ENSEMBLE, ÉCHANGÉONS AUJOURD'HUI POUR CONSTRUIRE DEMAIN !

S'INFORMER • ÉCHANGER • AGIR ENSEMBLE



JEUDI
08 10 2026
DE 13H À 18H

COMPLEXE BASLY
ISBERGUES

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

SCOLARITÉ Parcours scolaire, accessibilité, aménagements et aides.	VIE QUOTIDIENNE Accès aux droits, logement, santé, mobilité, autonomie au quotidien.	LOISIRS Activités culturelles, sportives et de détente pour tous.	ORIENTATION Découvrir les métiers, formations et parcours vers l'emploi.
--	--	---	--

PLUS D'INFOS : m.bertin@epdahaa.fr 06.69.28.51.20	ACCESSIBILITÉ POUR TOUS	I.P.N.S Ne pas jeter sur la voie publique
---	---------------------------------------	---

Journée de sensibilisation à la Sclérose en Plaques

À destination :

- Des patients, des proches, des professionnels de santé
- Enseignants et lycéens
- Toute personne intéressée par le thème de la Sclérose en Plaques

Save the date

Vendredi 2 octobre 2026
9h30 > 17h30



CONFÉRENCES SCIENTIFIQUES AVEC :

- Professeur Samantha Demalle, MPR, SMR Clair Séjour, Bailloul
- Professeur Arnaud Kwiatkowski, neurologue Hôpital St-Vincent de Paul, Lille
- Professeur Patrick Verners, neurologue, CHU de Lille
- Docteur Hélène Bourtelet, neurologue libérale, Hazebrouck
- Docteur Anne-Catherine Lepoutre, neurologue libérale, Bailloul

Lycée Depoorter et Salle des Augustins - 59190 Hazebrouck



Inscription obligatoire (plan de sécurité du Lycée) via ce QRCode
Date limite d'inscription : Avant le 19/09/2026

OSE en ROSE

Samedi 3 OCTOBRE 3

📍 BÉTHUNE

ENTRÉE LIBRE

FORUM DE PRÉVENTION & D'INFORMATION
11h - 17h à La Fabrique
Un espace ouvert à tous pour s'informer, échanger et agir autour de la prévention, du dépistage et du parcours en cancérologie.

SPECTACLE «VIVANTES» DE LAURENCE VERRIER
20h au Théâtre Municipal
C'est l'histoire d'une femme et de sa traversée du cancer. C'est une ode à la Vie, un cri d'amour, un hommage à nos plus belles chutes. C'est une renaissance !

SCANNEZ CE QR CODE & RÉSERVEZ VOS PLACES

Vivante!

Les fées des Possibles

Pour + d'informations : lesféesdespossibles@gmail.com