

Programme de FEVRIER 2026

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis

Bonjour
FÉVRIER !



LE MOIS DE L'AMOUR, DES LAINAGES CHAUDS ET DES GOURMANDISES SUCRÉES...

Chers Aidants,

Retrouvez nos activités mensuelles du mois de

Février 2026 !

Un petit rappel : si vous ne l'avez pas encore fait, nous vous remercions de prendre quelques minutes pour compléter le **questionnaire de satisfaction 2025 avant le 10/02**. Vous retrouverez la version en ligne en scannant ce QR code, des questionnaires papiers sont disponibles à la plateforme sur simple demande.



La participation se fait sur **inscription uniquement**.

Pour nous aider à bien organiser les temps de rencontre, **merci de nous prévenir en cas d'empêchement**.

Nos activités sont majoritairement gratuites ; une participation peut être demandée pour certaines sorties occasionnelles.

À noter également : le **modelage** avec Dominique (art-thérapeute) est actuellement **suspendu** le samedi matin.

En attendant, nous vous proposons à la place un moment convivial : la "**Pause Croissant**".

Lieux habituels :

Douai — Plateforme, 67 rue de la Fonderie, 4^{ème} étage

Somain — Centre hospitalier, Maison des usagers, rue Joseph Bouliez

Au plaisir de vous y retrouver,
L'équipe de la plateforme

INFORMATION

Votre proche peut être accueilli par l'équipe durant votre activité

Prévention

- Prendre soin de sa vue

- Comprendre les principales pathologies des yeux (DMLA, glaucome, fatigue visuelle, cataracte...) et adopter les bons réflexes au quotidien.
- Mercredi 11 /02- 14h30 à 16h30- DOUAI
- Avec Sabine Mathurin, opticienne

SOUTIEN

Votre proche peut être accueilli par l'équipe durant votre activité

Soutenir les aidants Antenne Orchies

- Mardi 3/02
- RDV individuels - 9h-12h – Mairie d'Orchies
- Temps d'échange entre aidants -14h-16h
Foyer Ambroise Croizat, rue Jules Ferry

Nouveau
à Douai!

Temps d'échange entre aidants

- Un moment convivial et confidentiel, pour partager son vécu et des pistes concrètes du quotidien.
- Jeudi 19/02- SOMAIN- 14h30-16h30 avec Clémence, psychologue
- Mercredi 18/02 - DOUAI -14h30-16h30 avec Maud, psychologue

Temps d'échange « Mon proche vit à l'EHPAD »

- Un temps d'échange pour poser vos questions, mieux trouver sa place d'aidant à l'EHPAD.
- Mardi 24/02- DOUAI - 14h30-16h30, avec Clémence, psychologue

Avec le soutien de:

REPIT- Activités entre aidants

Votre proche peut être accueilli par l'équipe durant votre activité

Nouveau
à Somain!

Sophrologie

- Lundi 9/02 - DOUAI- 14h30-16h
- Mardi 10/02- SOMAIN - 14h30-16h
- Avec Stéphanie

Fitness des neurones

- Mercredi 25/02- DOUAI- 14h30-16h30
- Mardi 24/02 - SOMAIN -14h30-16h30

Scrabble

- Jeudi 26/02- DOUAI- 14h30-16h30

Yoga

- Ven.6 et 20/02- DOUAI - 14h30-16h
- Avec Mélanie

Libérez votre créativité

- Ven.13 et 27/01- DOUAI- 14h30-16h30
- Avec Mélinda
- Une activité pour découvrir différentes techniques artistiques (peinture, dessin, collage...)

Socio-esthétique

- Soin des mains cocooning – idéal pour la période hivernale
- Jeudi 12/02 -DOUAI- 14h30- 16h30
- Avec Laurie

Atelier floral

- Création florale sur le thème « Nouvel an chinois »
- Avec Singrid, fleuriste

A ne pas rater!

A ne pas rater!

LOISIRS PARTAGES

Profitez de cette activité accompagné ou non de votre proche

Gymnastique

- Tous les lundis – DOUAI
- 14h30 : Accueil café
- Séance de 15h à 16h
- Avec Nicolas de l'association Siel bleu

Pause gourmande « fête des crêpes »

- Mercredi 4/02- DOUAI
- 14h30-16h30

Pause Gourmande « La galette »

- Mardi 6/01- DOUAI- 14h30-16h30
- Jeudi 8/01- SOMAIN- 14h30-16h30

Sortie Resto « Le jardin du bonheur »

- Mardi 3/02- Rdv 12h
- CC Intermarché, 181 Bd Louise Michel, SOMAIN
- Participation demandée

Cinéma

- Vendredi 13/02- MAJESTIC DOUAI
- Rdv à 14h15 à l'entrée
- Info film à venir
- 5€90 la place

Pause croissant

- Sam. 14 et 28/02 - DOUAI- 9h30-11h
- Un café, un thé, un croissant? De quoi commencer le week-end en douceur.