

Programme de MARS 2026

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis



Chers Aidants,
Retrouvez nos activités mensuelles du mois de
Mars 2026 !

La participation se fait **sur inscription uniquement** ; merci de **nous prévenir en cas d'empêchement**, y compris pour les activités récurrentes. Nos activités sont majoritairement gratuites ; une participation peut être demandée pour certaines sorties occasionnelles.

Nouveaux lieux pour plus de confort et de places :

- Le **yoga** aura désormais lieu dans la **salle de sport de l'EHPAD Jean Menu à Douai**, un espace plus adapté pour accueillir un plus grand nombre d'aidants.
- La **sophrologie à Somain** se tiendra dans une **salle d'activité de l'EHPAD Somania**, juste derrière notre local actuel, afin de permettre à davantage d'aidants de participer dans de meilleures conditions.

Lieux habituels des autres activités :
Douai — Plateforme, 67 rue de la Fonderie, 4^{ème} étage

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

L'**accueil de votre proche par nos ASG** restera **possible sur place** pendant ces séances.

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

INFORMATION

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

Rencontre avec la CPAM

-

Réponse à toutes vos questions

- Vous souhaitez faire le point sur votre situation.
- Vous souhaitez de l'aide dans vos démarches.
- Vous souhaitez connaître des solutions concrètes face aux difficultés rencontrées (aides financières exceptionnelles, prévention, accompagnement santé ...)
- Venez rencontrer les professionnels de la CPAM (sécurité sociale) de Douai !

SOUTIEN

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

Soutenir les aidants — Antenne Orchies

- Mardi 3/03
- RDV individuels - 9h-12h – Mairie d'Orchies
- Temps d'échange entre aidants -14h-16h
Foyer Ambroise Croizat, rue Jules Ferry

Temps d'échange entre aidants

- Un moment convivial et confidentiel, pour partager son vécu et des pistes concrètes du quotidien.
- Mardi 24/03- SOMAIN- 14h30-16h30 avec Clémence, psychologue
- Mardi 24/03 – 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.
- Mercredi 18/03- DOUAI - 14h30-16h30, avec Clémence, psychologue

REPIT- Activités entre aidants

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

Sophrologie

- Lundi 9/03 – DOUAI- 14h30-16h
- Mardi 10/03- SOMAIN – 14h30-16h
- Avec Stéphanie

Fitness des neurones

- Mercredi 25/03- DOUAI-14h30-16h30
- Mardi 31/03 – SOMAIN -14h30-16h30

Nouvelle adresse!

Yoga

- Ven.6 et 20/03- 14h30-16h
- Salle sportive de l'EHPAD Jean Menu, 371 rue du Kiosque à Douai
- Avec Mélanie

Libérez votre créativité

- Ven.13 et 27/03- DOUAI- 14h30-16h30
- Avec Mélinda
- Une activité pour découvrir différentes techniques artistiques (peinture, dessin, collage...)

Nouveau à Douai!

CAP Positif

L'atelier des aidants

- Jeudis 5,12,19 et 26 mars- DOUAI- 14h30 -16h30
- Groupe de 5 séances, places limitées
- Animé par Clémence, psychologue
- Atelier de psychologie positive, pour apprendre à vous appuyer sur le positif pour traverser le quotidien.

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

- Mercredi 4/03- DOUAI
- 14h30-16h30

Loto

- Mercredi 11/03– DOUAI
- 14h30-16h30

Cinéma

- Vendredi 13/03- MAJESTIC DOUAI
- Rdv à 14h15 à l'entrée
- Info film à venir
- 5€90 la place