Programme d'OCTOBRE 2026

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis



Chers Aidants,

Retrouvez nos activités mensuelles du mois d' **OCTOBRE 2026 !**

Notre équipe reste à votre écoute, sur rendez-vous à la plateforme ou au plus proche de chez vous.
La participation à nos activités se fait sur inscription. Merci de nous **prévenir en cas d'empêchement** afin de garantir un accueil dans les meilleures conditions. La plupart des activités sont **gratuites** ; une participation peut être demandée pour certaines sorties.
Dans un souci d'équité et afin de permettre au plus grand nombre de participer, certaines activités feront l'objet d'une pré-inscription avec mise en liste d'attente, vos inscriptions seront confirmées fin septembre.

La **Journée des Aidants du 6 octobre 2026** affiche complet. Nous sommes ravis de l'engouement suscité par cet événement et avons hâte de partager ce moment convivial avec les personnes inscrites.

Prochain temps fort à ne pas manquer : le 3 novembre 2026 à Orchies, avec une conférence décalée et un forum de partenaires autour de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Retrouvez toutes les informations pratiques dans le flyer joint.

Lieux habituels :
Douai — Plateforme, 67 rue de la Fonderie, 4ème étage

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

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

INFORMATION

A ne pas manquer ! Parlez-en autour de vous!



SOUTIEN

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

CAP POSITIF
L'atelier des aidants

- Jeudis 22 et 29 /10 - 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.

Temps d'échange entre aidants

- Un moment convivial et confidentiel, pour partager son vécu et des pistes concrètes du quotidien.
- Mercredi 21/10 – DOUAI – 14h30-16h30 avec Maud, psychologue
- Mardi 20/10 – SOMAIN – 14h30-16h30 avec Clémence, 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 13/10 – DOUAI – 14h30-16h30, avec Clémence, psychologue

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis

PARTICIPATION AUX ACTIVITES UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION
☎ : 03 27 93 77 85 **@ :** pfr.douaisis@fondationpartageetvie.org

Avec le soutien de: ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France — Nord le Département est là

REPIT- Activités entre aidants

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

Socio-esthétique

A ne pas rater!

- Mercredi 14/10- DOUAI- 14h30-16h30
- Avec Laurie, esthéticienne
- En petit groupe, venez confectionner un soin du visage cocooning anti-âge avec des produits naturels.

Naturopathie

- Mardi 20/10 –DOUAI**-10h -11h30**
- Avec Léa, naturopathe
- *« Comment préparer l'hiver ? »*

Sophrologie

- Lundi 12/10– DOUAI – 14h30-16h
- Jeudi 15/10 – Salle EHPAD Somania à SOMAIN– 14h30-16h
- Avec Stéphanie

Fitness des neurones

- Jeudi 29/10 – SOMAIN – 14h30-16h30
- Mercredi 28/10 – DOUAI – 14h30-16h30

Yoga

- Vendredis 2 et 16/10 – 14h30-16h
- Salle sportive de l'EHPAD Jean Menu, 371 rue du Kiosque à DOUAI
- Avec Mélanie

Libérez votre créativité

- Vendredis 2 et 23/10 –DOUAI- 14h30-16h30
- Avec Mélinda
- Une activité pour découvrir différentes techniques artistiques (peinture, dessin, collage…)

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

Marche pour Octobre Rose

- Jeudi 15/10 de 14h à 16h
- RDV à l' ASAPAD (299 rue Voltaire, 59450 Sin-le-Noble)
- Stands de prévention et d'information Marche solidaire de 3 km (départ à 14h30)
  Goûter convivial

Marche & Gouter

- Mercredi 7/10 RDV à 14h30 **à la Plateforme** pour se rendre à la crêperie **«Le saut de la crêpe »,** 1 Place du général de Gaulle à DOUAI

Pétanque

- **Prévoyez vos boules !**
- Jeudi 1/10 dans le Jardin de la Fonderie
- RDV à 14h30 à la Plateforme

Après-midi Sportive

A ne pas rater!

- Vendredi 30/10– 14h – 16h
- Ferme des Ail'leurs , 124 Rue des Murets Simon, Arleux
- Boccia (sport cousin de la pétanque) et tennis de table à pratiquer dans la bonne humeur!

Jeux de société

- Jeudi 8/10– DOUAI – 14h30 à 16h30
- Ramenez vos jeux ou venez découvrir les grands classiques de la plateforme.

Cinéma

- Vendredi 9/10 – MAJESTIC DOUAI
- RDV à 14h15 à l'entrée
- Film « Les héros du Louvre » 5€90 la place

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis

PARTICIPATION AUX ACTIVITES UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION

☎ : 03 27 93 77 85 @ : pfr.douaisis@fondationpartageetvie.org

Avec le soutien de: ARS Agence Régionale de Santé Hauts-de-France — Nord le Département est là