



PLANNING ESSRA FEVRIER 2025

* 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 04 février : 13h30 à 17h30
Lundi 10 février : 13h30 à 17h30
Mercredi 12 février : 13h30 à 17h30
Vendredi 21 février : 9h00 à 12h30
Mardi 25 février : 13h30 à 17h30

BRUAY-LA-BUISSIERE

Sans rendez-vous :

Mardi 11 Février 2025

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 3 février 2025

14h00 – 17h00

L'équipe E.S.S.R.A



Marion
Coordinatrice
Assistante Sociale



Emilie
Secrétaire



Anne
Accompagnante Educative
et Sociale



Laura
Educatrice Spécialisée



Emilie
Psychologue



* CAFE ECHANGES *



• **Mercredi 26 février 10h00-11h30 Café échange**

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



-> Pendant ce café échanges, un accueil de la personne aidée (et/ou la fratrie) est proposé à la plateforme (inscription obligatoire) de 9h45 à 11h30



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

Rendez-vous à domicile ou à la Plateforme - Gratuit

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

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

Lundi 03 février 10h00-12h00 Atelier culinaire

Venez réaliser des recettes en toute convivialité et expérimenter vos sens : saveurs, odeurs, textures, goûter et plaisir.

Recette du jour : Soupe potimarron - Gaufres salées jambon / gruyère

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 10h00 au Centre Rosa Luxemburg - Béthune**



Lundi 03 Février 13h45-15h45 Atelier numérique

ET Lundi 10 Février 13h45-15h45

ET Lundi 17 Février 13h45-15h45

ET Lundi 24 Février 13h45-15h45

Atelier animé par deux conseillers numériques de la CABBALR

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 13h45 à la Plateforme de répit ESSRA**

**IL RESTE DES PLACES,
CONTACTEZ-NOUS!**

Mardi 04 Février 14h30-16h00 Atelier couture

ET Mardi 25 Février 14h30-16h00

Atelier animé par Martine, Bénévole.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Plateforme de répit ESSRA**



Mercredi 05 Février 10h00-11h30 Café papote

Mise en place d'un café papote autour des droits, dispositifs et/ou services en lien avec le thème du handicap.

Thème : La Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (thème que nous n'avons pas eu le temps d'aborder au cours du café papote de janvier 2025) et actualités sociales diverses.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 10h00 à la Plateforme de répit ESSRA**

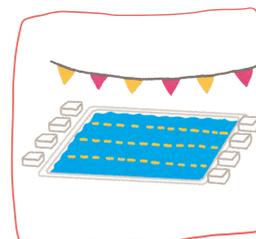


-> Lors de ce temps, un accueil pour votre votre aidé est proposé (inscription obligatoire) de 10h à 11h30

Mercredi 05 Février 2024 14h30 - 16h30 Piscine aidants - aidés

Offrez vous un moment de détente, avec vos proches ou rien que pour vous, à la piscine : "Que les rires flottent et les soucis coulent".

- **Participation de 2 €/personne**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Piscine d'ESTAIRES (si besoin de transport nous contacter)**





Jeudi 06 Février 2024 14h30-16h30 Troc Party

Vous avez des objets, vêtements, livres ou jouets qui ne vous servent plus ? Venez les troquer à la plateforme ESSRA le temps d'une après-midi.

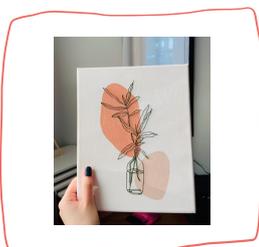
- **Gratuit**
- **Rendez-vous à partir de 14h30 à la Plateforme de répit ESSRA**

Vendredi 07 Février 14h00-16h00 Art-thérapie

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

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h00 à la Plateforme de répit ESSRA**

-> Lors de ce temps, un accueil de la personne aidée (et/ou la fratrie) est proposé, si besoin, à la plateforme (inscription obligatoire).



Mardi 11 février 14h00-16h00 Broderie sur toile

Laissez exprimer votre imagination ou laissez vous guider par de merveilleux modèles pour confectionner une réalisation brodée sur une toile

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h00 à la salle Bully Brias - Bruay la Buisnière**

Mercredi 12 février 14h-17h Accueil Enfants (Fratrie).

Offrez vous un peu de temps rien qu'à vous pendant que nous prenons soin de vos enfants ! Au programme pour eux : création de masques, défilé, jeux et un goûter délicieux à partager. Une après-midi pleine de rires et de découvertes !

-> **Enfant jusqu'à 10 ans maximum**

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Plateforme de répit ESSRA**



Jeudi 13 février 09h30-17h00 Journée Jeux à Planet'Aire

Rejoignez-nous pour une journée de folie à Planet'Aire ! Au programme : karaoké, mini-golf, laser game et quizz en équipe, le tout accompagné d'un délicieux repas au restaurant. Une journée pleine de fun à ne pas rater !

-> **Enfants à partir de 10 ans (en raison de certaines activités qui ne sont pas adaptées aux plus jeunes).**

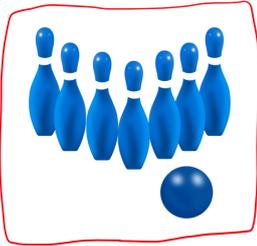
- **Participation de 8€/personne**
- **Rendez-vous à 9h30 sur le Parking de Cora - Bruay la Buisnière ou à 9h45 sur le parking de Décathlon - Béthune**

Vendredi 14 février 09h30-11h30 Moment bien-être NOUVEAU !

Nous vous proposons une matinée placée sous le signe de la détente. Seul ou en couple, rendez-vous chez Atout thé le temps d'un **atelier musicothérapie** pour vous relaxer en musique suivi d'une dégustation de thé.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 09h15 à Atout Thé à Verquin**





Mardi 18 Février 14h00-17h00 **Bowling et instant gourmand**

Que vous soyez débutant ou un vrai pro du strike, venez partager un moment de détente au bowling suivi d'un instant gourmand au Mac Donald.

- **Participation de 5€/adulte et 3€/enfant**
- **Rendez-vous à 13h40 au Bowling de Bruay la Buisnière**

Mercredi 19 Février 14h00-14h45 **Sophrologie**

Atelier animé par la sophrologue Meltide LECLERCQ.

- **Gratuit**
- **Rendez-vous 13h50 à la Plateforme de répit ESSRA**

 -> Pendant cette séance un accueil de la personne aidée (et/ou de la fratrie) est proposé (inscription obligatoire) de 13h45 à 14h45.



Mercredi 26 Février 14h30-16h30 **Atelier Tricot**

Venez vous essayer au tricot lors de cet atelier découverte. N'hésitez pas à ramener votre matériel et à nous faire partager votre savoir-faire (tricotin ou autre).

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h30 à la Plateforme de répit ESSRA**

Jeudi 27 Février 14h-16h **Jeux à l'Instant Ludique**

Venez passer un moment de détente, de lâcher prise, explorez de nouveaux jeux, et apprenez à vous connaître, vous et les autres. Car comme le dit si bien l'adage chez Instant Ludique : « On en apprend davantage sur une personne en une heure de jeu qu'en une année de discussions... » – Platon (selon la tradition ludiste).

- **Gratuit**
- **Rendez-vous à 14h à L'Instant Ludique à Béthune**



FORUM VACANCES ORGANISEE PAR LA PLATEFORME ESSRA

CAP SERENITE

AIDANTS BY ESSRA
2025



SALON HANDICAP & PERTE D'AUTONOMIE

VENDREDI
28
FEVRIER 13H30
18H30

SAMEDI
1ER
MARS 9H
12H

SALLE OLOF PALME - BETHUNE
(AU-DESSUS D'AUCHAN)

★ ENTRÉE GRATUITE ★



LOTS À GAGNER

CRÊPES PARTY

ATELIERS CRÉATIFS

NOMBREUX STANDS D'INFORMATION :

- loisir
- repit
- culture
- transport
- Vacances

DURANT VOTRE VISITE DES PROFESSIONNELS POURRONT ACCOMPAGNER VOS ENFANTS ET/OU ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP OU EN PERTE D'AUTONOMIE

A DESTINATION DES AIDANTS ET DE LEURS PROCHES EN SITUATION DE HANDICAP OU ÂGÉS ET DES PROFESSIONNELS



ACTIONS PARTENARIALES



PERMANENCE

Centre Ressources Autisme (CRA)

Vous êtes aidants d'un proche ayant un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) ou vous avez-vous-même un TSA ?

Vous pouvez venir rencontrer, sur rendez-vous, à la plateforme ESSRA à BETHUNE

Hélène STIEVENART – Correspondante locale au CRA
03.20.60.36.05