

Un temps pour soi

Planning du mois de



SOPHROLOGIE



Le Vendredi 12 Juillet de 14h30 à 15h30

au CAJ de Naves, 1 allée des coquelicots

Le Vendredi 19 Juillet de 14h30 à 15h30

à Caudry, Salle Multi activités 10/12 rue de la paix

Le Lundi 22 Juillet de 14h à 17h

à la Maison des aidants de Le Cateau (créneaux individuels)

Le Mercredi 24 Juillet de 14h à 17h

à l'institut d'Audrey : 152 rue de Lille, Neuville St Rémy (créneaux individuels)

SOCIO ESTHETIQUE



RELAXATION



Le Jeudi 18 Juillet

de 17h30 à 18h : Temps d'échange

de 18h à 19h : Relaxation (Jacobson)

dans les locaux du CAJ de Naves - 1 allée des coquelicots 59161 Naves

Si difficulté, un transport est possible



La participation aux activités s'effectue sur inscription **06 49 46 33 49**
ou repit.cambresis@ladapt.net

Un temps pour soi



MARCHE



Le Jeudi 11 Juillet de 10h00 à 11h00

au CAJ de Naves, 1 allée des coquelicots 59161 Naves

Le Jeudi 25 Juillet de 10h00 à 11h00

au CAJ de Naves, 1 allée des coquelicots 59161 Naves

Si difficulté, un transport est possible

SORTIE AIDANTS

Le Mercredi 10 Juillet de 12h à 15h30

Visite guidée de l'Archéo'site de les Rue des Vigne

Rdv sur place à 12h au Restaurant " Le Royal Dynastie " (à votre charge)

Route de Marcoing 59267 Proville

Si difficulté, un transport est possible



SORTIE AIDANTS

Le Samedi 20 Juillet de 9h30 à 16h00

Visite des Hortillonnages de Amiens

Restaurant le midi (à votre charge)

Rdv sur le parking du CAJ, 1 allée des coquelicots - Chaussée Brunehaut 59161 Naves

Si difficulté, un transport est possible

RELAYAGE COLLECTIF

Le Mercredi 24 Juillet de 14h à 16h30

Une sortie extérieur sera proposé pour votre proche aidé

Rdv sur le parking du CAJ, 1 allée des coquelicots - Chaussée Brunehaut 59161 Naves

Si difficulté, un transport est possible

La participation aux activités s'effectue sur inscription **06 49 46 33 49**
ou repit.cambresis@ladapt.net

Retour sur l'évènement TOUS & GO qui a eu lieu le Mercredi 12 Juin à Solesmes organisé par la Communauté de Communes du Pays Solesmois dédiée à la sensibilisation et au soutien des familles aidantes et des enfants concernés par le handicap avec la présence de la Plateforme de répit "Un Temps pour Soi"

