

**INFORMATIONS**  
 Gratuit  
 Scannez moi !

**PERMANENCES**

**Lieux des permanences**  
 sans RDV

**Centre socio-culturel Tac tic animation Vervins**  
 Jeudi 1 février  
 De 10h à 12h

**Centre socio culturel de La Capelle**  
 Jeudi 1 février  
 De 13h30 à 15h30

**Utas de Guise**  
 Lundi 12 février  
 De 14h à 16h

**France service de Bohain**  
 Mardi 13 février  
 De 14h à 16h

**Utas d'Hirson**  
 Lundi 19 février  
 De 14h à 16h

**La maison de l'égalité et des droits de St-Quentin**  
 Vendredi 2 et 16 février  
 De 13h30 à 15h30

  
**Cyril Floquet,**  
 Coordonnateur de la PFR

**FORMATIONS**

**Aide sociale à l'hébergement : quels impacts pour les bénéficiaires :**  
 Webinaire sur inscription qui se déroule:  
 - Le 01/02/2024 de 14:30 à 16:00  
 - Le 06/02/2024 de 12:15 à 13:45  
<https://www.repairsaidants.com/webinaires/>

**L'habitat inclusif : définition, cadre légal, pour qui, comment :**  
 Webinaire sur inscription qui se déroule:  
 - Le 02/02/2024 de 14:30 à 16:00  
 - Le 06/02/2024 de 12h15 à 13h45  
<https://www.repairsaidants.com/webinaires/>

**Remplir un dossier MDPH : explications et accompagnement.**  
 Webinaire sur inscription qui se déroule:  
 - Le 09/02/2024 de 14:30 à 16:00  
 - Le 15/02/2024 de 16:30 à 18:00  
<https://www.repairsaidants.com/webinaires/>

**SOUTIEN**  
 Gratuit

**Café rencontre**

Un RDV convivial pour échanger, apprendre et se soutenir  
 Animé par le Psychologue

Le vendredi 16/02/2024  
 de 14h00 à 16h00  
 À la Résidence Sénior Aquila à St-Quentin  
**Sur inscription avant le 8/02/2024**

Julien Goléo,  
 Psychologue de la PFR



**ENTRETIENS INDIVIDUELS**

Uniquement sur Rendez Vous !  
 Besoin d'écoute et de soutien avec le psychologue

- Dans les locaux de la Plateforme
- A domicile
- Sur les permanences
- Par téléphone...

Nos locaux sont situés au :  
 10 Avenue Archimède  
 ZAC Bois de la Chocque  
 02100 Saint-Quentin



Retrouvez-nous sur notre page Facebook PFR Saint-Quentin/Vervins

**Gratuit**

# REPIT

D'autres solutions pour vous relayer ponctuellement auprès de votre proche aidé peuvent être étudiées!



## UN TEMPS POUR SOI

**Aquagym**  
Jeudi 1er février  
de 18h15 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 30/01/24**

**Pilate**  
Lundi 5 février  
De 18h15 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 02/02/24**

**Sophrologie St-quentin**  
Mardi 6 février  
De 18h00 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 05/02/24**

**Aquagym**  
Jeudi 8 février  
De 18h15 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 06/02/24**

**Manucure**  
Mardi 13 février  
De 17h00 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 8/02/24**

**Sophrologie Vervins**  
Mercredi 14 février  
De 14h00 à 15h15

61 ham Cambron,  
02140 Fontaine Lès Vervins  
**sur inscription avant le 10/02/24**

**Aquagym**  
Jeudi 15 février  
De 18h15 à 19h

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 11/02/24**

**Atelier bois**  
Lundi 19 février  
De 18h00 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 16/02/24**

**Yoga**  
Mardi 20 février  
De 18h à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 18/02/24**

**Aquagym**  
Jeudi 29 janvier  
De 18h15 à 19h00

*Résidence Aquila*  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
**Sur inscription avant le 26/02/24**



L'équipe est à votre écoute De 9h00 à 17h00  
03 64 10 99 09  
plateforme-repit02@apajh.asso.fr

Gratuit

## TEMPS LOISIRS



Scannez moi!

## TEMPS DE LOISIRS PARTAGES

Restaurant en Thiérache  
Vendredi 16 février  
De 12h00 à 14h30  
(participation de 5 euros)

Lieu à déterminer avec les aidants de  
Thiérache  
Sur inscription avant le 10/02/2024

Sortie Shopping Euralille  
Mercredi 14 février  
De 9h à 17h00  
(participation de 5 euros)

Bureau de la pfr  
10 avenue Archimède  
02100 saint Quentin  
Sur inscription avant le 8/02/2024

D'autres solutions  
pour vous relayer  
ponctuellement auprès de votre  
proche aidé  
peuvent être étudiées!

## HALTE ITINERANTE A DESTINATION DES AIDES

*Un temps de répit rien que pour vous*



Mercredi 7 février  
De 10h à 12h

Kidoom  
Rue de La Fère  
02100 Neuville St Amand  
Sur inscription avant le 05/02/24



Mercredi 21 février  
De 14h à 16h

Ludothèque  
Rue Charles Gomart  
02100 St-Quentin  
Sur inscription avant le 18/02/24

### Bowling

Mercredi 28 Février  
De 10h à 12h

La bulle  
Rue lamartine  
02100 saint quentin  
Sur inscription avant le 22/02/24

### Cinéma

(répit pour les plus de 18 ans )  
Jeudi 15 février  
De 14h30 à 16h 30

Cgr cinéma  
Quai Gayant  
02100 Saint quentin  
Sur inscription avant le 10/02/24