

## INFORMATIONS



Gratuit

### PERMANENCES

**sans RDV!**

**Lieux des permanences**

La maison de l'égalité et des droits de St-Quentin  
Mercredi 1 février et Mercredi 15 février  
De 13h30 à 15h30

Centre socio-culturel de Vervins  
Jeudi 02 février  
De 10h à 12h

Centre socio culturel de La Capelle  
Jeudi 02 février  
De 13h30 à 15h30

UTAS DE Guise  
Lundi 13 février  
De 14h à 16h

CCAS de Bohain  
Mardi 14 février  
De 14h à 16h

UTAS d'Hirson  
Lundi 20 février  
De 10h à 12h

CASOC Fresnoy Le Grand  
Vendredi 24 février  
De 9h30 à 12h

  
Cyril Floquet,  
Coordonnateur de la PFR

### FORMATIONS

**Webinaire :**

**LES TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME :**

<https://www.handipactes-grandouest.fr/a-la-une/webinaire-autisme/>

**Webinaire :**

**TROUBLES PSY ET MISE EN DANGER... COMMENT PRÉVENIR ET S'EN SORTIR ?**

<https://schizinfo.com/webinaires/troubles-psy-et-mise-en-danger-la-prevenir-et-sen-sortir/>

**Webinaire :**

**ACTION DE PREVENTION : DES PATIENTES, DES CANCERS, DES TRAITEMENTS**

<https://www.deuxiemeavis.fr/blog/article/562-cancer-du-sein-retour-sur-le-webinar-des-patientes-des-cancers-des-traitements>

## SOUTIEN

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

Gratuit



### Café Débat

Un café convivial pour échanger, apprendre et se soutenir  
Animé par le psychologue

Le 24 février  
de 10h00 à 11h30  
Sur inscription avant le 18 février 2023

### Ciné Débat

Le 21 février 2023  
de 17h00 à 20h00  
Sur inscription avant le 18 février 2023

### ENTRETIENS INDIVIDUELS

#### Besoin d'écoute et de soutien avec le psychologue

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

Julien Goléo,  
Psychologue de la PFR



### GROUPES DE PAROLES

#### Groupes de paroles sur HIRSON :

- Le mercredi 25 janvier

- Le mercredi 22 février

au SESSAD de la Fondation Savart 28 rue d'alsace 02500 Hirson

Gratuit

# REPIT

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



## UN TEMPS POUR SOI



**Sophrologie**  
Mercredi 8 février  
de 14h à 15h15

61 Ham Cambron,  
02140 Fontaine Lès Vervins  
sur inscription avant le 05/02/23



**Socio-esthétique**  
Jeudi 9 février  
de 18h00 à 19h15

Résidence Aquila  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
Sur inscription avant le 04/02/23



**Sophrologie**  
Samedi 11 février  
de 10h00 à 11h30

Résidence Aquila  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
Sur inscription avant le 07/02/23



L'équipe est à votre écoute  
et à votre disposition  
pour vos inscriptions  
du lundi au vendredi  
De 9h00 à 17h00  
03 64 10 99 09

### Aquafitbag

Mercredi 15 février  
de 17h30 à 18h30

Local ins'temps yoga  
1bd Léon Blum  
02100 Saint-Quentin  
Sur inscription avant le 05/02/2023

### Sortie Bien-être

Date à définir  
de 18h00 à 19h30

Spa avenue  
90b Rue Villebois Mareuil, 02100  
Saint-Quentin  
Participation de 5 euros Complet

### Yoga du rire

Lundi 27 février  
de 17h30 à 18h30

Résidence Aquila  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin  
Sur inscription avant le 20/02/23



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

Halte Répit à destination de  
votre proche aidé afin de  
vous offrir un temps  
rien que pour vous

**Patinoire**  
Mercredi 8 février  
de 14h à 16h



**La bulle**  
Rue Lamartine  
02100 Saint-Quentin  
Sur inscription avant le 02/02/23



Mercredi 15 février  
de 10h à 12h

Kidoom  
Rue de La Fère  
02100 Neuville St Amand  
Sur inscription avant le 10/02/23

### Ludothèque !

Mercredi 22 février  
de 14h à 16h

Ludothèque  
Rue Charles Gomart  
02100 St-Quentin  
Sur inscription avant le 18/02/23

Gratuit

**TEMPS LOISIRS**



**TEMPS DE LOISIRS PARTAGES**

Après-midi partagé entre les 2 PFR  
du nord de l'Aisne  
en faveur des  
aidants



Vendredi 3 février  
de 14h à 18h

Résidence Aquila  
16 rue des faucons  
02100 St Quentin

Sur inscription avant le 25/01/23

L'équipe est à votre écoute  
et à votre disposition  
pour vos inscriptions  
du lundi au vendredi  
De 9h00 à 17h00  
03 64 10 99 09  
[plateforme-repit02@apajh.asso.fr](mailto:plateforme-repit02@apajh.asso.fr)



Marche aidants/aidés  
Au Parc d'Isle

Vendredi 17 février  
de 14h à 16h

Parc d'isle  
02100 Saint-Quentin  
Sur inscription avant le 13/02/23



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

Plateforme de répit du Nord de l'Aisne  
10 Avenue Archimède—ZAC Bois de la Chocque—02100 SAINT-QUENTIN