

# Planning d'activités PFR M.E.R Octobre 2023

"Devant tout signe  
d'épuisement, il est  
important de savoir  
demander de l'aide et de  
respecter ses limites"



Mercredi 4/10

Projet ados

Basket



Parc mont soleil

16H/17H

Jeunes aidants

Gratuit-  
Sur inscription

Lundi 9/10

Atelier bien être

Massage/ Détente

15H/16H

Soin des mains

Pour les aidants

PFR de Boulogne sur mer



Gratuit-  
Sur inscription

Mercredi 11/10

Surf

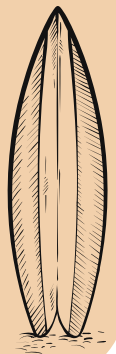
Initiation au  
surf

Plage de

Wimereux

Aidants/Aidés

14H/16H



Participation 5€ /  
personne

Vendredi 13/10

Grignotage  
& Papotage  
Thème:

**La culpabilité**

Pour les Aidants

10H00/11H00

PFR de Boulogne sur mer



Gratuit-  
Sur inscription

Mercredi 18/10

Virty sens

Plusieurs séances de

14h30 à 17h30

IME de Samer

Aidants/Aidés



Gratuit-  
Sur inscription

Lundi 30/10

Atelier Halloween

Halloween  
party

Goûter, musique, atelier  
manuel et maquillage

15H/17h

Aidants/ Aidés

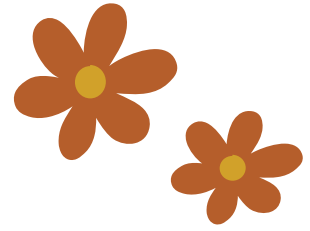
A la PFR



Gratuit-  
Sur inscription



# Planning d'activites PFR M.E.R Octobre 2023



Jeudi 5/10

Jeudi 26/10

Jeudi 12/10

## Sophrologie

Plusieurs séances d'1H  
de 14H30 à 18H  
PFR de Boulogne sur  
mer  
Aidants/ Aidés  
ou  
Aidants

Gratuit-  
Sur inscription

Vendredi 3/11

Bowling  
15H/17H  
Opale Bowling  
Le portel  
Aidants/Aidés

Réservations jusqu'au  
27/10  
16 places  
disponibles



Participation 2€ /  
personnes

## Permanence téléphonique



du lundi au vendredi  
de 9H à 18H

## RELAYAGE



Relayage à domicile  
sur demande  
Personnalisé selon les  
besoins

## POUR TOUS RENSEIGNEMENTS:



Plateforme d'accompagnement  
et de répit M.E.R. 71 Boulevard  
Daunou,  
62200 BOULOGNE-SUR-MER



[pfrph@appsh-boulogne.fr](mailto:pfrph@appsh-boulogne.fr)



03.21.83.92.80



06.77.29.30.12

Places limitées  
Inscriptions  
Obligatoires